सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

14 जून 2026

भूमि पेडनेकर

ने राजनीति में शामिल होने की अपनी इच्छा जाहिर की है

हंसी ठट्ठा

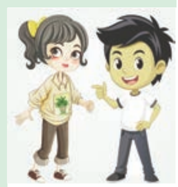
डॉक्टर - क्या बात है...?
पप्पू - जी कुत्ते ने काट लिया है...
डॉक्टर - तुमने बाहर बोर्ड पर लिखा नहीं पढ़ा, मरीज देखने का समय केवल सुबह आठ से 11 बजे तक है और तुम एक बजे आए हो...
पप्पू - जी मैंने तो पढ़ लिया था, पर कुत्ते ने नहीं पढ़ा था...!!!

एक अंकल ने एक बच्चे से पूछा - पढ़ाई कैसी चल रही है...?
बच्चे ने जवाब दिया - अंकल, समंदर जितना सिलेबस है,
नदी जितना पढ़ पाते हैं,
बाल्टी भर याद होता है,
गिलास भर लिख पाते हैं, चुल्लू भर नंबर आते हैं,
उसी में डूब कर मर जाते हैं...!!!

पिता - पेपर कैसा गया...?
बेटा - पहला सवाल छूट गया, तीसरा आता नहीं था,
चौथा करना भूल गया, पांचवां नजर नहीं आया...!
पिता - और सवाल दो...?
बेटा - बस सिर्फ वो ही गलत हो गया...!!!

पति ने पत्नी से बड़े ही प्यार से कहा - काश तुम शक्कर होती, कभी तो मीठा बोलती!
पत्नी का उत्तर सुन कर पति के तो होश उड़ गए...
काश तुम अदरक होते, कसम से... जी भर के कूटती...!!!

पिता (बेटे पर गुस्सा करते हुए) - एक काम ढंग से नहीं होता तुझसे। तुम्हें पुदीना लाने के लिए कहा था और तुम धनिया ले आए...
तुझ जैसे बेवकूफ को तो घर से निकाल देना चाहिए...!
बेटा - पापा चलो इकट्ठे ही चलते हैं...
पिता - क्यों...?
बेटा - क्योंकि मम्मी कह रही थी कि ये मेथी है...!!!

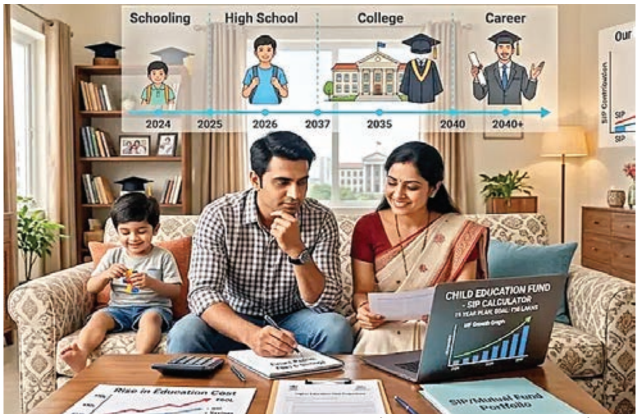


पिता - बेटा दूध पीएगा...?
बेटा - नहीं...
पिता - बेटा जूस पीएगा...?
बेटा - नहीं...
पिता (गुस्से में) - बिल्कुल मां पर गया है, लगता है खून ही पीयेगा...!

मां भी वहीं बैठी थी, उससे रहा नहीं गया तो उसने भी बेटे से पूछना शुरू किया...
मां - बेटा सेब खाओगे...?
बेटा - नहीं...
मां - बेटा आम खाओगे...?
बेटा - नहीं...
मां - बिल्कुल बाप पर गया है, चप्पल ही खाएगा...!!!

शादी से पहले होने वाली बीवी का मैसेज आया... मेरी शादी कहीं और पक्की हो गई है, हमारी शादी नहीं हो सकती...
लड़का टेंशन में आ गया...
तुरंत दूसरा मैसेज आया - सॉरी गलती से आपको सेंड हो गया...
लड़का फिर टेंशन में

बच्चे की हायर एजुकेशन के लिए अभी से करें प्लानिंग



बच्चों की शिक्षा भविष्य का सबसे महत्वपूर्ण निवेश मानी जाती है। बढ़ती फीस और शिक्षा महंगाई को देखते हुए समय रहते एजुकेशन फंड बनाना आवश्यक है।

हर माता-पिता चाहते हैं कि उनके बच्चे को अच्छी शिक्षा मिले और पैसों की कमी उसकी पढ़ाई के रास्ते में कभी बाधा न बने। लेकिन आज के दौर में शिक्षा का खर्च लगातार बढ़ रहा है। इंजीनियरिंग, मेडिकल, मैनेजमेंट और विदेश में उच्च शिक्षा जैसे विकल्पों की लागत लाखों से लेकर करोड़ों रुपये तक पहुंच सकती है। ऐसे में केवल बचत करना काफी नहीं है, बल्कि पहले से योजना बनाकर एजुकेशन फंड तैयार करना जरूरी हो गया है। अक्सर माता-पिता के मन में कई सवाल होते हैं—बच्चे की पढ़ाई के लिए कितना पैसा जोड़ना चाहिए? निवेश कहां करें? क्या एजुकेशन लोन लेना सही रहेगा? और अगर लोन लेना पड़े तो उसके क्या फायदे और नुकसान हैं? इन सभी सवालों के जवाब समझना जरूरी है ताकि भविष्य में आर्थिक दबाव के बिना बच्चे की शिक्षा सुनिश्चित की जा सके।

बच्चे के लिए कितना एजुकेशन फंड होना चाहिए?

एजुकेशन फंड की कोई एक निश्चित राशि नहीं होती। यह इस बात पर निर्भर करता है कि बच्चा भविष्य में कौन-सा कोर्स करना चाहता है, पढ़ाई भारत में करेगा या विदेश में, और उसके लिए अभी कितना समय बाकी है। उदाहरण के तौर पर, यदि किसी प्रोफेशनल कोर्स की वर्तमान फीस 15 लाख रुपये है और शिक्षा क्षेत्र में महंगाई की दर 8 से 10 प्रतिशत सालाना मानी जाए, तो 15 साल बाद वही कोर्स 45 से 60 लाख रुपये तक का हो सकता है। इसलिए फंड तय करते समय इन बातों का ध्यान रखें:

बच्चे की वर्तमान उम्र, शिक्षा का संभावित क्षेत्र

कॉलेज या विश्वविद्यालय का प्रकार, शिक्षा महंगाई दर, अतिरिक्त खर्च जैसे हॉस्टल, किताबें और तकनीकी उपकरण

एजुकेशन फंड बनाने की शुरुआत कैसे करें?

एजुकेशन फंड बनाना किसी एक बड़े निवेश से नहीं बल्कि रेगुलर और डिसिप्लिन इन्वेस्टमेंट से संभव होता है। आप जितनी जल्दी शुरुआत करेंगे, कंपाउंडिंग का फायदा उतना ही ज्यादा मिलेगा। मान लीजिए आपको 15 साल बाद 50 लाख रुपये की जरूरत होगी। अब आपको यह समझना होगा कि उस लक्ष्य तक पहुंचने के लिए हर महीने कितना निवेश करना आवश्यक है।

एजुकेशन फंड बनाने के प्रमुख तरीकेः

एसआईपी के जरिए निवेश

लंबी अवधि के लिए सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लानसबसे बेस्ट माना जाता है। छोटी राशि से शुरू करके भी बड़ा फंड तैयार किया जा सकता है।

म्यूचुअल फंड

लंबी अवधि के लक्ष्यों के लिए इक्विटी म्यूचुअल फंड अच्छे रिटर्न देने की क्षमता रखते हैं। समय के साथ इनमें चक्रवृद्धि का लाभ मिलता है।पब्लिक प्रोविडेंट फंड जो पेरेंट्स पूरी तरह से सुरक्षित और टैक्स-फ्री रिटर्न चाहते हैं, उनके लिए पब्लिक प्रोविडेंट फंड एक शानदार लॉन्ग-टर्म ऑप्शन है।

सुकन्या समृद्धि योजना

अगर आपके घर में बेटी है, तो यह सरकारी स्कीम हाई इंटरेस्ट रेट और टैक्स बेनिफिट्स के साथ बेस्ट चाइल्ड एजुकेशन प्लान साबित हो सकती है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि निवेश को नियमित रखा जाए और बीच में रोका न जाए।

एजुकेशन फंड बनाने की शुरुआत कैसे करें?

एजुकेशन लोन कब लेना चाहिए और इसके क्या फायदे हैं? अगर आपकी प्लानिंग में थोड़ी कमी रह गई है या अचानक पढ़ाई का खर्च आपके अनुमान से ज्यादा हो गया है, तो ऐसी स्थिति में एजुकेशन लोन एक सहायक विकल्प बन सकता है। इसे एक बैकअप ऑप्शन की तरह इस्तेमाल करना चाहिए।

क्या गैस स्टोव घर की हवा को प्रदूषित करते हैं?

ज्यादातर लोग खाना पकाने के लिए गैस स्टोव का इस्तेमाल करते हैं. हालांकि घर के अंदर की हवा की गुणवत्ता भी सेहत के लिए अहम मानी जाती है. ऐसे में यह जानना जरूरी है कि क्या गैस स्टोव घर की हवा को प्रदूषित कर सकते हैं. आइए इस बारे में डिटेल में समझते हैं.

गैस स्टोव लगभग हर घर की रसोई का अहम हिस्सा हैं और इनका इस्तेमाल रोजाना खाना पकाने के लिए किया जाता है. आमतौर पर लोग घर के बाहर होने वाले प्रदूषण पर तो ध्यान देते हैं, लेकिन घर के अंदर की हवा की गुणवत्ता भी सेहत के लिए जरूरी होती है. इसकी एक बड़ी वजह यह है कि लोग अपने दिन का काफी समय घर के अंदर बिताते हैं. ऐसे में घर के भीतर मौजूद हवा का साफ और स्वस्थ होना बेहद अहम माना जाता है. खराब इनडोर एयर क्वालिटी को सांस से जुड़ी समस्याओं, एलर्जी और अन्य स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों से जोड़ा जाता है.

रसोई घर का वह हिस्सा है जहां रोजाना खाना पकाया जाता है और परिवार के सदस्य नियमित रूप से समय बिताते हैं. इसलिए वहां की हवा की गुणवत्ता पर ध्यान देना भी जरूरी हो जाता है. बच्चों, बुजुर्गों और पहले से किसी सांस संबंधी समस्या से जूझ रहे लोगों के लिए यह और अधिक जरूरी हो सकता है. ऐसे में यह जानना जरूरी है कि क्या गैस स्टोव घर की हवा को प्रदूषित कर सकते हैं और इसका स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ सकता है. आइए इस बारे में डिटेल में समझते हैं.

यूएस एनवायरनमेंटल प्रोटेक्शन एजेंसी के मुताबिक, गैस स्टोव के इस्तेमाल के दौरान कुछ गैसें और महीन कण निकल सकते हैं, जो घर के अंदर की हवा की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकते हैं. इनमें नाइट्रोजन डाइऑक्साइड, कार्बन मोनोऑक्साइड और फाइन पार्टिकुलेट मैटर जैसे प्रदूषक शामिल हो सकते हैं. हालांकि इनका स्तर कई बातों पर निर्भर करता है, जैसे रसोई में वेंटिलेशन, गैस स्टोव की स्थिति और उसका उपयोग.

अगर रसोई में पर्याप्त वेंटिलेशन न हो, तो ये प्रदूषक घर के अंदर जमा हो सकते हैं. यही कारण है कि खाना बनाते समय खिड़कियां खोलने, चिमनी या एग्जॉस्ट फैन का इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है. हालांकि इसका असर हर घर में एक जैसा नहीं होता, लेकिन इनडोर एयर क्वालिटी को बेहतर बनाए रखना जरूरी माना जाता है.

गैस स्टोव से निकलने वाले प्रदूषक सेहत को कैसे प्रभावित कर सकते हैं?

घर के अंदर प्रदूषकों का स्तर बढ़ने पर सांस लेने में परेशानी, आंखों में जलन या गले में दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं. जिन लोगों को पहले से अस्थमा या अन्य सांस संबंधी समस्याएं हैं, वे इन प्रभावों के प्रति अधिक सेंसिटिव हो सकते हैं.

हालांकि इसका असर व्यक्ति की उम्र, स्वास्थ्य स्थिति और प्रदूषकों के संपर्क की मात्रा पर निर्भर करता है. इसलिए घर के अंदर की हवा को स्वच्छ बनाए रखने और उचित वेंटिलेशन का ध्यान रखने की सलाह दी जाती है.

घर की हवा को बेहतर बनाए रखने के लिए क्या करें?

खाना बनाते समय रसोई की खिड़कियां खोलें और चिमनी या एग्जॉस्ट फैन का इस्तेमाल करें. गैस स्टोव की नियमित जांच और सफाई भी जरूरी है, ताकि वह सही तरीके से काम करता रहे.

इसके अलावा घर में पर्याप्त वेंटिलेशन बनाए रखें और धुआं या प्रदूषण पैदा करने वाले अन्य सोर्स को कम करने की कोशिश करें. स्वच्छ और ताजी हवा घर के वातावरण को बेहतर बनाने और स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद कर सकती है.

जब प्रतियोगिता में डर जाए बच्चा तो माता-पिता को क्या करना चाहिए? कुछ आसान टिप्स

अगर आपका बच्चा कभी स्कूल के खेल दिवस या दौड़ प्रतियोगिता वाले दिन सुबह अड़ियल रवैया अपनाने लगता है, या कक्षा के सामने बोलने से मना कर देता है। तो आप अकेले नहीं हैं जो इस तरह की चिंता से जूझ रहे हैं। कुछ बच्चों में ऐसे अवसर गहरी चिंता और घबराहट पैदा कर देते हैं। उनके मन में सवाल उठते हैं अगर मैं सबसे धीमा निकला तो? अगर सब मुझे ही देख रहे हों तो? अगर मुझसे गलती हो गई तो? माता-पिता के लिए ऐसे समय में यह समझना मुश्किल हो सकता है कि क्या किया जाए। बहुत ज्यादा दबाव डालने पर सुबह का माहौल तनावपूर्ण हो सकता है, जबकि बच्चे को छूट देने पर यह चिंता सताती है कि कहीं उसे चुनौतियों से बच निकलना तो नहीं सिखा रहे। ऐसे में क्या कभी बच्चे की इच्छा के अनुसार चलना ठीक है? और अगली बार उसे कोशिश करने का बेहतर अवसर कैसे दिया जाए?

डर का सामना करना क्यों जरूरी है

जब हम किसी ऐसी चीज से बचते हैं जिससे हमें डर लगता है, तो तुरंत राहत महसूस होती है। यह राहत बहुत असरदार होती है और हमारे मस्तिष्क को यह संदेश देती है कि बचना कारगर रहा। समय के साथ डर और बढ़ जाता है और उससे बचने की प्रवृत्ति भी मजबूत हो जाती है। यह केवल बच्चों के साथ नहीं, बल्कि हम सभी के साथ होता है। इसीलिए सामान्य तौर पर बच्चों के लिए यह बेहतर होता है कि वे अपने डर का सामना जल्द करें, उससे पहले कि उससे बचने की आदत बन जाए। लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि बच्चे को उसकी घबराहट के बावजूद जबरन किसी स्थिति में धकेल दिया जाए। अत्यधिक दबाव उसके मन में यह धारणा और मजबूत कर सकता है कि स्थिति वास्तव में खतरनाक है। इसलिए बच्चे को डर का सामना करने में मदद करना जरूरी है, लेकिन यह इस बात पर निर्भर करता है कि उसके डर की वजह क्या है।

सबसे पहले समझिए कि आखिर क्या है परेशानी

अगर आपको पहले से अंदेशा है कि कोई मुश्किल दिन आने वाला है, तो बच्चे से पहले ही उसकी भावनाओं के बारे में बात करें। धीरे-धीरे और सहज तरीके से यह समझने की कोशिश करें कि वह वास्तव में किस बात का विरोध कर रहा है। बच्चे हमेशा तुरंत अपने मन की बात शब्दों में नहीं कह पाते, इसलिए उन्हें समय दें। अक्सर आमने-सामने बैठकर बात करने के बजाय सोने से पहले, टहलते समय या साथ गाड़ी में सफर करते हुए ऐसी बातचीत करना ज्यादा आसान होता है। आंखों में सीधा संपर्क न होने पर बच्चों को कठिन भावनाओं के बारे में सोचना और बताना अपेक्षाकृत आसान लगता है। कोशिश करें कि तुरंत यह न कहें, "सब ठीक हो जाएगा" या "चिंता की कोई बात नहीं है"। बच्चे को यह लग सकता है कि उसकी भावनाओं को गंभीरता से नहीं लिया जा रहा। कई बार सिर्फ ध्यान से सुनना ही बच्चे को खुलकर बात करने में मदद करता है।

उसकी भावना को स्वीकार करें

जब आपको स्थिति की कुछ समझ हो जाए, तो समाधान सुझाने से पहले बच्चे को यह महसूस कराएं कि उसकी भावना स्वाभाविक है। जब बच्चों को लगता है कि उनकी बात सुनी गई है, तब वे समाधान के बारे में सोचने के लिए ज्यादा तैयार होते हैं। आप कह सकते हैं- "मैं समझ सकता हूं कि यह बात अभी तुम्हें बहुत बड़ी लग रही है। ऐसे में चिंतित होना बिल्कुल स्वाभाविक है।" इसके बाद कुछ क्षण चुप रहें। संभव है बच्चा रोने लगे। कई बार डर और चिंता को समझने तथा स्वीकार करने की प्रक्रिया का यह भी हिस्सा होता है। यही वह समय होता है जब माता-पिता का मन बच्चे को तुरंत बचाने या ढांढस बंधाने का करता है। लेकिन इसके बजाय उसके साथ बने रहने की कोशिश करें। आप उसे गले लगाकर बस इतना कह सकते हैं, "यह सचमुच मुश्किल लग रहा है।"

क्या कभी बच्चे की इच्छा के अनुसार चलना ठीक है?

कुछ परिस्थितियों में हां। अगर बच्चा बहुत ज्यादा परेशान है, तो कभी-कभी एक कदम पीछे हटना उसे दोबारा नियंत्रण महसूस करने में मदद कर सकता है। किसी एक अवसर पर भाग न लेना कोई बड़ी समस्या नहीं है। बच्चों को कुछ चीजें पसंद न हों, यह भी स्वाभाविक है। चिंता तब होती है जब यह एक आदत बन जाए जब बच्चा बार-बार बचने लगे या उन गतिविधियों से भी दूर रहने लगे जिन्हें वह वास्तव में करना चाहता है। अगर वह परेशान किए जाने (बुलिंग) का डर महसूस कर रहा है तो हो सकता है उसके साथ कुछ बुरा अनुभव रहा हो, तो किसी मनोवैज्ञानिक से परामर्श लेना उपयोगी हो सकता है। कुछ बातें बार-बार दोहराना उपयोगी होता है। पहली बात, हर व्यक्ति का शरीर और मस्तिष्क अलग होता है। कुछ काम किसी को आसानी से आते हैं, तो किसी को नहीं। दूसरी बात, कौशल जन्मजात नहीं बल्कि अभ्यास का परिणाम होता है। तीसरी बात, बच्चों को दूसरों से तुलना करने के बजाय अपने पुराने प्रदर्शन की तुलना खुद से करना सिखाएं।

जामुन है सेहत के लिए वरदान यदि इन चीजों के साथ खाया तो होगा नुकसान

बारिश के मौसम का सबसे स्वादिष्ट फल होता है जामुन। यह न केवल पोषक तत्वों से भरपूर है, बल्कि कई बीमारियों से भी बचाता है। ये एक बेहतरीन सुपरफूड है। इसमें भरपूर मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट, फाइबर, आयरन और विटामिन सी होता है। वैसे तो जामुन का सेवन कभी भी किया जा सकता है लेकिन कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिसके साथ या बाद में जामुन खाने से सेहत को नुकसान पहुंच सकता है। तो चलिए जानते हैं जामुन का सेवन कब और कैसे किया जाना चाहिए।

इन चीजों के साथ न करें जामुन का सेवन

- यह हीमोग्लोबिन बढ़ाने में प्रभावी है, जो महिलाओं और एनीमिया से पीड़ित लोगों के लिए लाभदायी होता है।
- जामुन आपके दिल को स्वस्थ और मजबूत रखता है।
- यह पाचन में सहायता करता है और कब्ज में राहत देता है।
- जामुन वजन कम करने में भी मदद करता है। इसका सेवन नियमित रूप से करना चाहिए।
- इसके शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट त्वचा के लिए फायदेमंद हैं।
- शुगर के मरीजों को इसका सेवन जरूर करना चाहिए। इसमें जम्बोलिन पाया जाता है जो ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करता है।

जामुन खाने के नुकसान

- वैसे तो जामुन खाने से लाभ ही होता है लेकिन इसका अधिक सेवन करने से गैस और एसिडिटी की समस्या हो सकती है।
- जामुन से कब्ज की समस्या हो सकती है।
- जामुन का अधिक सेवन करने से पिंपल्स की समस्या हो सकती है।
- जामुन से पाचन संबंधित समस्या हो सकती है।

जामुन के साथ इन चीजों का सेवन न करें

हल्दी से रहें दूरः जामुन खाने के तुरंत बाद हल्दी युक्त किसी भी चीज का सेवन न करें। जामुन और हल्दी एक साथ खाने से पेट में जलन पैदा हो सकती है। जामुन खाने के कम से कम 30 मिनट बाद ही हल्दी वाला खाना खाएं।

खाली पेट न करें इसका सेवनः जामुन का स्वाद खट्टा होता है, इसलिए खाली पेट इसे खाने से एसिडिटी, पेट दर्द और जलन जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

जामुन खाने के बाद पानी न पिएंः जामुन खाने के तुरंत बाद पानी पीना कई स्वास्थ्य समस्याओं को न्योता दे सकता है। इससे दस्त और अपच जैसी समस्याएं हो सकती हैं। जामुन खाने के 30 से 40 मिनट बाद ही पानी पीना चाहिए।

दूध से करें परहेजः जामुन खाने के बाद तुरंत दूध पीने से गैस, अपच और पेट दर्द जैसी पाचन समस्याएं हो सकती हैं। जामुन के फायदों को प्राप्त करने के लिए इसके बाद दूध का सेवन न करें।

खट्टी चीजों से बनाएं दूरीः ज्यादातर लोग भोजन के साथ अचार खाना पसंद करते हैं, लेकिन जामुन के साथ ऐसा नहीं है। अचार जामुन के साथ नकारात्मक प्रतिक्रिया कर सकता है और पेट से संबंधित समस्याएं पैदा कर सकता है।

इन बातों का रखें ख्याल

अधिक मात्रा में जामुन का सेवन करने से बचना चाहिए।

जामुन के साथ तली हुई चीजों का सेवन करने से बचना चाहिए।

हाई बीपी की समस्या वालों को इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

जिन लोगों के दांत सेंसटिव है उन लोगों को लिमिट में इसका सेवन करना चाहिए।

जामुन को खाने से पहले अच्छी तरह धोएं या फिर पानी में भिगोकर रखें।

कितनी मात्रा में करें जामुन का सेवन

जामुन पोषक तत्वों से भरपूर होता है लेकिन इसका अधिक सेवन सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। आमतौर पर एक दिन में एक कटोरी जामुन खाने की सलाह दी जाती है यानी 100 ग्राम से ज्यादा जामुन नहीं खाना चाहिए।

जब डिप्रेशन से जूझ रही थीं दीपिका पादुकोण

ऐसे बदली अपनी जिंदगी

एक समय था जब भारत में मेंटल हेल्थ पर खुलकर बात करना आसान नहीं माना जाता था। डिप्रेशन, चिंता और मानसिक तनाव जैसे विषय अक्सर लोगों की निजी जिंदगी तक सीमित रह जाते थे। ऐसे माहौल में साल 2015 में अभिनेत्री दीपिका पादुकोण ने अपने डिप्रेशन से जुड़े अनुभवों को खुलकर लोगों के सामने रखा। यह केवल एक व्यक्तिगत कहानी नहीं थी, बल्कि एक ऐसा कदम था जिसने देशभर में मानसिक स्वास्थ्य को लेकर नई बातचीत शुरू कर दी।

परिवार का भरोसा बना सबसे बड़ी ताकत

जब दीपिका ने अपने अनुभव साझा करने का फैसला किया, तब उनके परिवार ने बिना किसी झिझक के उनका साथ दिया। उनके पिता प्रकाश पादुकोण और माता उज्जला पादुकोण का मानना था कि यदि किसी के अनुभव से दूसरे लोगों को मदद मिल सकती है, तो उसे छिपाने की जरूरत नहीं है। परिवार के इसी समर्थन ने दीपिका को आत्मविश्वास दिया कि वह बिना किसी डर या सामाजिक दबाव के अपनी बात लोगों तक पहुंचा सकें।

एक घटना जिसने सोच को नई दिशा दी

अपने अनुभव साझा करने के कुछ समय बाद दीपिका को एक ऐसी व्यक्तिगत क्षति का सामना करना पड़ा जिसने उनके नजरिए को और गहराई से बदल दिया। आत्महत्या के कारण एक करीबी मित्र को खोने का दर्द उनके लिए बेहद भावुक और झकझोर देने वाला अनुभव था।

इस घटना ने उन्हें यह महसूस कराया कि केवल जागरूकता फैलाना पर्याप्त नहीं है। लोगों तक वास्तविक मदद पहुंचाने और उन्हें सही दिशा देने के लिए एक ठोस प्रयास की जरूरत है। यही सोच आगे चलकर एक बड़े सामाजिक अभियान की नींव बनी।

जब एक विचार बना सामाजिक पहल

इसी उद्देश्य के साथ 'द लिव लव लाफ फाउंडेशन' की शुरुआत हुई। इस पहल का मूल संदेश बेहद सरल लेकिन प्रभावशाली था। जिस तरह लोग शारीरिक बीमारी होने पर डॉक्टर की सलाह लेने में संकोच नहीं करते, उसी तरह मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं के लिए

भी विशेषज्ञों की मदद लेना सामान्य माना जाना चाहिए। संस्था का लक्ष्य लोगों के बीच मौजूद डर, गलतफहमियों और झिझक को कम करना था ताकि अधिक से अधिक लोग समय रहते सहायता प्राप्त कर सकें।

मानसिक स्वास्थ्य को लेकर बदलती सोच

कई वर्षों तक मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं को कमजोरी या व्यक्तिगत असफलता के रूप में देखा जाता रहा। इसी सोच के कारण अनेक लोग अपनी परेशानियों को छिपाते रहे। दीपिका और उनकी संस्था लगातार इस संदेश को आगे बढ़ाती रही कि अवसाद, चिंता या भावनात्मक तनाव किसी भी व्यक्ति को प्रभावित कर सकते हैं।

दस वर्षों में दिखा बड़ा बदलाव

पिछले लगभग एक दशक में मानसिक स्वास्थ्य को लेकर भारत में सकारात्मक बदलाव देखने को मिला है। अब अवसाद और चिंता जैसे विषयों पर पहले की तुलना में कहीं अधिक खुलकर चर्चा होती है। युवा पीढ़ी मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूक हुई है और विशेषज्ञों से सलाह लेने को सामान्य रूप में स्वीकार कर रही है। स्कूलों, कॉलेजों, कार्यस्थलों और डिजिटल मंचों पर भी इस विषय पर संवाद बढ़ा है। इसमें दीपिका जैसी हस्तियों की भूमिका को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता, जिन्होंने अपने व्यक्तिगत अनुभवों को समाज के हित में साझा किया।

पर्दे से बाहर भी जारी है असर

फिल्मों में सक्रिय रहने के साथ-साथ दीपिका आज भी मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता से जुड़े अभियानों में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। वह विभिन्न राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय मंचों पर इस विषय पर अपनी बात रखती हैं और लोगों को भावनात्मक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने का संदेश देती हैं।

बच्चों की मोबाइल की आदत छुड़ाएगा ये "नो फोन चैलेंज", हर पेरेंट को जानना चाहिए

'नो फोन चैलेंज' एक 7-दिवसीय डिजिटल डिटॉक्स प्लान है, जो बच्चों को गैजेट्स से दूर कर प्रकृति, खेल, और परिवार के करीब लाता है, जिससे उनका मानसिक और शारीरिक विकास बेहतर होता है।

ज्यादातर घरों में एक ही समस्या देखने को मिलती है, बच्चे मोबाइल, टैब या टीवी में घंटों खोए रहते हैं। लेकिन बच्चों से सीधे फोन छीन लेना भी सही तरीका नहीं है। जरूरत है उन्हें ऐसी एक्टिविटीज देने की, जिनमें उन्हें मजा भी आए और स्क्रीन की कमी भी महसूस न हो।

इसी सोच के साथ आप इस बार बच्चों के लिए "नो फोन चैलेंज" शुरू कर सकती हैं। यह 7 दिनों का एक छोटा लेकिन मजेदार सर्वाइवल प्लान है, जो बच्चों को नई चीजें सीखने, परिवार के करीब आने और खुद को एक्सप्लोर करने का मौका देगा।

पहला दिन: नेचर डे

पहले दिन बच्चों को प्रकृति के करीब ले जाएं। उन्हें पार्क, गार्डन या घर की बालकनी में पौधों के साथ समय बिताने दें। आप उनसे कह सकती हैं कि वे अलग-अलग पत्तियां इकट्ठा करें, पौधों को पानी दें या आसमान में दिखने वाले बादलों के आकार पहचानें। इससे बच्चे स्क्रीन से दूर होकर छोटी-छोटी चीजों में खुशी ढूंढना सीखते हैं।

दूसरा दिन: फैमिली गेम डे

आज का दिन पूरा परिवार साथ में बिताए और ऐसी एक्टिविटीज रखें जो बच्चों को मजेदार लगें। लूडो, कैरम, पिट्ठू, सांप-सीढ़ी या आंख-मिचौली जैसे पुराने खेल बच्चों को जरूर पसंद आएंगे। जब बच्चे माता-पिता के साथ खेलते हैं, तो उन्हें फोन की याद कम आती है। साथ ही परिवार के रिश्ते भी मजबूत होते हैं।

तीसरा दिन: किचन हेल्पर डे

बच्चों को किचन में छोटे-छोटे काम करने दें। जैसे सलाद सजाना, सैंडविच बनाना या आम का शेक तैयार करना। इससे उनमें जिम्मेदारी की भावना आती है और वे नई स्किल्स भी सीखते हैं। ध्यान रखें कि काम उनकी उम्र के हिसाब से ही दें।

चौथा दिन: क्रिएटिविटी डे

इस दिन को बच्चों की कल्पनाशक्ति के नाम करें। उन्हें ड्रॉइंग, मंडला आर्ट, पेंटिंग, डांस, ओरिगैमी या कहानी लिखने जैसी एक्टिविटी करने दें। क्रिएटिविटी डे पर बच्चे ड्रॉइंग, पेंटिंग और ओरिगैमी जैसी मजेदार एक्टिविटीज के जरिए अपनी कल्पनाशक्ति को निखारते हुए। जरूरी नहीं कि वे परफेक्ट बनाएं। यहां मकसद सिर्फ उन्हें खुद को एक्सप्रेस करने का मौका देना है।

पांचवां दिन: नो फोन आउटिंग

बच्चों को किसी मॉल या गेमिंग जोन ले जाने के बजाय उन्हें लोकल मार्केट, मंदिर, झील या पास की किसी शांत जगह पर घुमाने ले जाएं। उन्हें रास्ते में दिखने वाली चीजों के बारे में बताएं। जैसे अलग-अलग दुकानें, पेड़, जानवर या लोग। इससे बच्चों की ऑब्जर्वेशन स्किल बढ़ती है और वे आसपास की दुनिया को ज्यादा ध्यान से समझना सीखते हैं।

छठा दिन: स्टोरी नाइट

रात को सोने से पहले टीवी ऑन करने के बजाय कहानी सुनाने की परंपरा शुरू करें। दादी-नानी की कहानियां, पंचतंत्र या अपने बचपन के मजेदार किस्से बच्चों को जरूर पसंद आएंगे। अगर बच्चा चाहे तो उसे भी अपनी बनाई कहानी सुनाने दें। इससे उसका कॉन्फिडेंस बढ़ता है।

सातवां दिन: सेल्फ डिस्कवरी डे

चैलेंज के आखिरी दिन बच्चों से पूछें कि उन्हें पूरे सप्ताह में सबसे ज्यादा मजा किस एक्टिविटी में आया। उन्हें एक छोटा-सा जर्नल या चार्ट बनाने दें, जिसमें वे अपनी पसंदीदा यादें लिखें या ड्रॉ करें। इससे बच्चे अपनी भावनाओं को समझना सीखते हैं।

माता-पिता के लिए जरूरी टिप्स

बच्चों पर फोन छोड़ने का दबाव न डालें। खुद भी स्क्रीन टाइम कम करें, क्योंकि बच्चे वही सीखते हैं जो वे घर में देखते हैं। हर छोटी कोशिश के लिए बच्चों की तारीफ करें। मजेदार एक्टिविटीज रखें ताकि उन्हें सजा जैसा महसूस न हो।

आज के समय में बच्चों को पूरी तरह फोन से दूर रखना मुश्किल जरूर है, लेकिन असंभव नहीं। यह "नो फोन चैलेंज" सिर्फ 7 दिनों का प्लान नहीं, बल्कि बच्चों को बचपन की असली खुशियों से जोड़ने की एक खूबसूरत शुरुआत हो सकती है।

पति-पत्नी के बीच दूरी अचानक नहीं आती
ये छोटे संकेत पहले ही कर देते हैं खुलासा

जब कपल्स एक-दूसरे की छोटी-छोटी बातों को नजरअंदाज करने लगते हैं, तो यह खामोशी धीरे-धीरे एक बड़ी दूरी का रूप ले लेती है।

पति-पत्नी के बीच बढ़ती भावनात्मक दूरी अक्सर छोटी-छोटी बातों से शुरू होती है।

शादी के रिश्ते को सात जन्मों का बंधन माना जाता है। जब दो लोग शादी के रिश्ते में जुड़ते हैं तो उनके बीच शारीरिक के साथ-साथ भावनात्मक जुड़ाव, समझ और अपनापन भी जन्म लेता है। लेकिन फिर भी समय के साथ अक्सर कपल्स के बीच दूरी आ जाती है और इसका उन्हें पता तक नहीं चलता। अक्सर लोग यह सोचते हैं कि अरे! इनके बीच तो सब सही चल रहा था, तो फिर इन्होंने अलग होने का फैसला क्यों कर लिया।

वास्तव में रिश्तों में दूरियां अचानक नहीं आतीं। बल्कि उससे पहले कई छोटे-छोटे संकेत नजर आते हैं, जिन्हें कपल्स अक्सर नजरअंदाज कर देते हैं। लगातार इन संकेतों को नजरअंदाज करने से खामोशी, गलतफहमियां और भावनात्मक दूरी बढ़ने लगती हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम ऐसे ही संकेतों के बारे मे बात कर रहे हैं-

सिर्फ काम की ही बातचीत होना

जब रिश्ते की बातें सिर्फ जरूरी कामों तक सीमित हो जाएं, तो यह दूरी का संकेत हो सकता है।

किसी भी रिश्ते में कम्युनिकेशन बहुत जरूरी होता है। खासकर कपल्स तो एक-दूसरे से खुलकर हर विषय पर बात करते हैं। लेकिन अगर उनकी बातें सिमटकर सिर्फ जरूरी बातों तक ही सीमित रह जाएं, तो यह दूरी बढ़ने का पहला संकेत हो सकता है। पहले जहां पति-पत्नी एक-दूसरे से हंसी-मजाक करने से लेकर अपनी दिन भर की बातें या परेशानियां और भावनाएं शेयर करते थे, वही अब सिर्फ कब तक घर आओगे? या बिल भर दिया? पर सीमित हो जाए तो इसे हल्के में नहीं लेना चाहिए।

साथ रहते हुए भी अकेलेपन का अहसास होना

किसी भी व्यक्ति के लिए उसके दिन का सबसे खुशनुमा वक्त वह होता है, जब वह अपने पार्टनर के साथ होता है। ऐसे में उसे प्यार व अपनेपन का अहसास होता है। लेकिन अगर आप साथ रहते हुए भी अकेलेपन का अहसास कर रहे हैं तो यह संकेत है कि आप अपने पार्टनर से भावनात्मक रूप से दूर होते जा रहे हैं। अगर पति-पत्नी साथ बैठकर बातें करने की जगह फोन में सोशल मीडिया पर बिजी रहते हैं या फिर उनके बीच साथ समय बिताने की इच्छा कम हो गई है, तो यह यकीनन चिंता का विषय है।

प्यार जताना बंद कर देना

रिश्तों में प्यार और सराहना के छोटे शब्द भी बहुत मायने रखते हैं।

जब हम किसी से प्यार करते हैं तो उसे हर संभव तरीके से जताना भी चाहते हैं। लेकिन समय के साथ अक्सर लोग इसे जताना बंद कर देते हैं और इससे कहीं ना कहीं एक अनकही दूरी पैदा होने लग जाती है। सामने वाले पार्टनर को ऐसा महसूस होने लगता है कि अब शायद वह उतना मायने नहीं रखता। आपको शायद अहसास ना हो, लेकिन रिश्ते में "थैंक यू", "तुम अच्छे लग रहे हो" या "तुम्हारी वजह से सब आसान लगता है" जैसे छोटे शब्द बहुत ज्यादा मायने रखते हैं। जब रिलेशन में इन शब्दों की कमी होने लगती है तो रिश्ते का चार्म भी खत्म होने लगता है।

एक-दूसरे में रुचि कम हो जाना

अक्सर कपल्स अपने पार्टनर की पसंद-नापसंद, दिनचर्या या भावनाओं में काफी दिलचस्पी रखते हैं। लेकिन जब इन चीजों में दिलचस्पी कम होने लगे, तो यह रिश्ते में दूरी बढ़ने का ही एक संकेत है।

अगर पार्टनर अब यह जानने की कोशिश ही नहीं करता कि सामने वाला कैसा महसूस कर रहा है या उसके जीवन में क्या चल रहा है, तो रिश्ता धीरे-धीरे औपचारिक बनता चला जाता है।

जब बच्चा पहली बार स्कूल जाए तो माता-पिता क्या करे

बच्चे के स्कूल का पहला दिन उसके जीवन का एक बड़ा बदलाव होता है। इस दिन के डर और असुरक्षा की भावना को दूर करने के लिए माता-पिता को स्कूल शुरू होने से 15 दिन पहले से बच्चे का- बच्चे में स्कूल के पहले दिन को लेकर डर की भावना होना स्वाभाविक है। लाड़-प्यार के सुरक्षित माहौल से निकलकर जब बच्चा स्कूल के नये वातावरण में जाता है, तो खुद को असुरक्षित महसूस कर सकता है। अगर माता-पिता पहले से बच्चे को इसके लिए तैयार करें तो बच्चा बिना किसी डर के स्कूल में अपना पहला दिन बिता सकता है।

हर बच्चे का स्कूल में पहला कदम उसके जीवन का सबसे बड़ा और अहम पड़ाव होता है। चाहे वह प्ले स्कूल हो या प्राइमरी स्कूल। शुरुआत में कुछ बच्चे स्कूल जाने को लेकर उत्साहित होते हैं तो कुछ के मन में डर और असुरक्षा की भावना होती है। नये शैक्षणिक सत्र की शुरुआत मार्च अप्रैल में होती है। ऐसे में उन माता-पिता की भूमिका बढ़ जाएगी जिनका बच्चा पहली बार स्कूल जाने वाला है। दरअसल, किसी भी बच्चे का स्कूल में जाना उसके संपूर्ण विकास की दिशा में एक बड़ा कदम होता है, जो आत्मविश्वास को विकसित करने में मदद करता है। इसलिए अभिभावकों को स्कूल भेजने से पहले बच्चों को मानसिक रूप से तैयार करना चाहिए, ताकि उनके मन का डर कम किया जा सके। इस लेख में हम आपको ऐसे ही कुछ तरीकों और पहलुओं को बताएंगे जिन्हें अपनाकर आप अपने बच्चे के लिए स्कूल का पहला दिन खूबसूरत बना सकते हैं।

दिनचर्या और नींद का संतुलन

यह बहुत ही अच्छा तरीका है कि सेशन शुरू होने के कुछ समय पहले से ही बच्चों की दिनचर्या में बदलाव किया जाए। बच्चे के सोने-जागने का समय समायोजित करना बहुत ही जरूरी है। अक्सर देखा जाता है कि स्कूल जाने के दौरान भी बच्चे उस वक्त जागते रहते हैं जब तक घर के बड़े लोग जागे हुए हैं। ऐसे में देर से सोने और जल्दी जागने से बच्चे की नींद पूरी नहीं होती और सुबह जागने पर वह रोने लगते हैं या फिर क्लासरूम में सोने लगते हैं। शिक्षक भी कई बार इस बात की शिकायत करते हैं कि बच्चे कक्षा में उनींदे रहते हैं। इसलिए स्कूल के शुरू होने से पहले ही बच्चे के सोने और जागने का समय सुनिश्चित करें। यह उनके दिनभर के मूड और ऊर्जा केलिए महत्वपूर्ण है। बच्चे को अपने काम खुद से करने के लिए प्रेरित करें ताकि स्कूल में जाकर वह खुद पानी पी सके और अपना खाना खुद खा सके।

स्कूल के लिए बच्चे के साथ शॉपिंग करें

स्कूल के सामान की लिस्ट बच्चे के साथ बनाएं और उसकी पसंद और नापसंद का ध्यान रखें। लिस्ट को फाइनल करके बच्चे के साथ शॉपिंग पर जाएं। जब बच्चा अपनी पसंद का बैग, बोतल या अन्य सामान चुनता है तो उसके अंदर आत्मविश्वास बढ़ता है। साथ ही वह यह समझता है कि उसकी पसंद को माता-पिता महत्त्व देते हैं। साथ ही बच्चे की पसंद की सराहना करें।

लंच की तैयारी पहले से करें

स्कूल शुरू होने से पहले बच्चे को विभिन्न प्रकार के भोजन की आदत डालें और उसकी पसंद-नापसंद समझें। ऐसे में आप स्कूल शुरू होने से पहले बच्चे के साथ उसकी पसंद का खाना बनाएं और खाएं। इससे बच्चा स्कूल में जाकर खाने के लिए नखरे नहीं करेगा।

स्कूल का दौरा

स्कूल के गलियारे में नए हौसले और आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ता नन्हा कदम। अगर संभव है तो बच्चे को पहले से ही स्कूल का दौरा कराएं। उसमें बच्चे को क्लास, प्ले ग्राउंड, टॉयलेट और टीचर्स से परिचय कराएं। ऐसा करने से बच्चा स्कूल के माहौल से परिचय करता है। वह इस दौरे से समझता है कि उसको स्कूल के अंदर क्या करना है।

ऐसे पहचानें कि बच्चा अत्यधिक तनाव में है

1. लगातार रोना
2. पेट दर्द की शिकायत
3. खाना कम करना
4. सोने में परेशानी
5. असामान्य चुपचाप रहना

शाम की भूख के लिए परफेक्ट हैं टेस्टी स्नैक्स

तुरंत भरेगा पेट और सेहत भी रहेगी दुरुस्त

शाम को 4 से लेकर 6 बजे के बीच तेज भूख महसूस होती है. इस टाइम कुछ नमकीन खाने का मन करता है, लेकिन पकौड़े-समोसे के अलावा भी बहुत सारे ऑप्शन हैं. इस स्टोरी में देखेंगे 5 हेल्दी और टेस्टी स्नैक्स की रेसिपी, जो इवनिंग क्रेविंग के लिए परफेक्ट हैं.

इवनिंग क्रेविंग को कंप्लीट करने के लिए **चना चाट** परफेक्ट है. काले चने दिन में ही भिगोकर रख दें. चाहे तो इसे उबाल लें या फिर कच्चे चना की चाट भी बना सकते हैं. चना में कटी सब्जियां जैसे टमाटर, प्याज, हरी मिर्च मिलाएं. इसमें काली मिर्च, नींबू का रस, थोड़ा सा काला नमक एड करके हरे धनिया से गार्निश करके एंजॉय करें.

शाम की भूख के लिए **कॉर्न चाट** भी बेहतरीन ऑप्शन है. इसके लिए कॉर्न को पहले उबाल लें या स्टीम में पका लें. इसके बाद पानी से अलग करके उसमें टमाटर, प्याज, हरा धनिया, हरी मिर्च, नींबू का रस, काली मिर्च, काला नमक, चाट मसाला मिलाएं. बस तैयार है आपकी स्वीट कॉर्न की चटपटी, टैंगी चाट.

इवनिंग में हेल्दी और टेस्टी स्नैक्स में आप **दही सैंडविच** बना सकते हैं. इसके लिए दही को आप पहले ही कपड़े में बांधकर लटका दें ताकि सारा पानी निकल जाए. इसके बाद इसमें कुछ सब्जियां जैसे कद्दूकस की गई गाजर, शिमला मिर्च, खीरा, टमाटर, प्याज डालकर मिलाएं. इसमें बारीक कटी हरी मिर्च, मिक्स हर्ब, काली मिर्च पाउडर और नमक एड करें. इस दही के मिक्सचर को ब्रेड स्लाइस पर लगाकर सैंडविच कंप्लीट कर लें. इसे सेंक भी सकते हैं या फिर ऐसे ही एंजॉय करें.

सूजी का उपमा भी इवनिंग स्नैक्स के लिए बढ़िया हेल्दी और टेस्टी ऑप्शन है. इसके लिए सूजी को हल्का रोस्ट कर लें. इसके बाद कड़ाही में राई डालकर चटकाएं. कटी हरी मिर्च, दो चुटकी हल्दी, नमक, बाकी के बेसिक मसाले और अपनी मर्जी की सब्जियां टमाटर, प्याज, बीन्स डालें और पकने तक भून लें. अब रोस्ट की गई सूजी डालें और इसमें गर्म पानी एड करें. 5 मिनट हल्की आंच पर ढककर पका लें.

बेसन और वेजिटेबल का चीला भी शाम की भूख के लिए स्नैक्स का बढ़िया ऑप्शन है. बस बेसन घोलकर इसमें अपनी मर्जी की कुछ सब्जियां, बेसिक मसाले जैसे हल्दी, मिर्च, नमक, सूखा पिसा धनिया एड करें और फटाफट चीले बनाकर तैयार कर लें. आप चाहे तो मल्टीग्रेन आटा का यूज कर सकते हैं.

का पानी पीने से पीसीओएस की समस्या कम होती है और मीठा खाने की क्रेविंग कंट्रोल करने में भी मदद मिलती है.

मॉर्निंग में मेथी दाना पानी

अगर सुबह में मेथी दाना पानी पी रहे हैं तो इसे खाली पेट लेना चाहिए. आप चाहे तो साथ में भीगी हुई मेथी भी चबाकर खा सकते हैं या फिर सिर्फ पानी पीना ही काफी रहती है.

रात में मेथी का पानी

जिन लोगों को कब्ज, इररेगुलर बाउल मूवमेंट, पेट फूलना और कमजोर पाचन की समस्या रहती है. उनके लिए रात में मेथी दाना का पानी पीना सही रहता है, क्योंकि ये डाइजेशन को इंप्रूव करता है.

सीधे तौर पर कहा जाए तो रात में मेथी दाना का पानी पीने से आपको पाचन से जुड़ी समस्याओं से निजात मिल सकती है.

कब पिएं मेथी दाना पानी

रात में मेथी दाना का पानी पीने का सही टाइम है, डिनर करने के कुछ देर बाद. इसके अलावा आप चाहे तो सोने से पहले इसे पी सकते हैं, हालांकि ध्यान रखें कि कम ही मात्रा में लें.

मेथी दाना पानी कैसे बनाएं?

सिंपल तरीका है अगर रात में मेथी दाना का पानी पीना है तो 1 से डेढ़ चम्मच मेथी दाना को पानी में भिगोएं. सुबह के लिए आप 1 छोटी चम्मच मेथी दाना को पानी में भिगोकर रख दें. इसके लिए आप 1 चाय वाला मीडियम साइज कप में पानी ले सकते हैं.

मेथी दाना के न्यूट्रिएंट्स

हेल्थ लाइन के मुताबिक, 1 टीस्पून (चम्मच) मेथी दाना में 3 ग्राम फाइबर, 3 ग्राम प्रोटीन, 3.72 मिलीग्राम आयरन, 21.2 मिलीग्राम मैग्नीशियम, पाया जाता है. इसके अलावा भी इसमें कई पोषक तत्व अच्छी मात्रा में होते हैं जैसे ये विटामिन सी का भी सोर्स है.

मेथी दाना का पानी सुबह खाली पेट पीने से वेट मैनेजमेंट, ब्लड शुगर कंट्रोल जैसे फायदे मिलते हैं, लेकिन अगर आप मेथी दाना का पानी रात में पीने लगें तो इससे शरीर पर क्या असर होगा. सेलिब्रिटी न्यूट्रिशनिस्ट श्वेता शाह ने इसकी जानकारी शेयर की है.

मेथी दाना का पानी पीने के फायदे

न्यूट्रिशनिस्ट श्वेता शाह के मुताबिक, एक ही मेथी दाना का पानी रात और सुबह में पीने से शरीर पर अलग-अलग असर दिखाई देता है. इस आर्टिकल में हम जानेंगे कि मेथी दाना में कितने न्यूट्रिएंट्स होते हैं. मॉर्निंग में इसका पानी पिएंगे तो आपकी सेहत पर क्या असर दिखेगा और अगर रात में मेथी दाना का पानी पिया जाए तो उससे आपकी बॉडी पर क्या इफेक्ट होता है. इस आर्टिकल में ये भी जानेंगे कि आप कैसे ये मेथी दाना पानी तैयार कर सकते हैं और इसे कब कैसे लें.

खाना हमारे शरीर पर तभी सही असर दिखाता है जब हम इसे सही टाइम पर लेते हैं. इसी तरह से बॉडी साइकिल के मुताबिक, सोने-जागने यहां तक कि दवा खाने का समय भी तय किया जाता है. अगर आप देसी नुस्खे या कुछ भी आयुर्वेदिक रेमेडी ट्राई करते हैं तो भी आपको वक्त का ध्यान रखना चाहिए.

सुबह मेथी का पानी

अगर आपको हाई ब्लड शुगर की समस्या हो तो सुबह में मेथी दाना का पानी पीना सही रहता है, क्योंकि ये इंसुलिन रजिस्टेंस को सुधारता है और ब्लड शुगर कंट्रोल होता है. इसके अलावा वेट लॉस करना है तो भी मॉर्निंग में मेथी दाना का पानी पिएं. सुबह में मेथी दाना

पेट की गैस से तुरंत राहत

2 मिनट में असर दिखाने वाला देसी नुस्खा

पेट में गैस की समस्या आम है, लेकिन हर बार दवा लेना जरूरी नहीं। एक आसान देसी ड्रिंक आपको सिर्फ 2 मिनट में आराम दे सकती है। रोजमर्रा की जिंदगी में छोटी-छोटी समस्याओं के लिए घरेलू उपाय अपनाकर आप अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में गलत खान-पान और अनियमित दिनचर्या के कारण पेट की समस्याएं बहुत आम हो गई हैं। खासकर गैस की समस्या—जो कभी भी, कहीं भी असहज कर देती है। कभी पेट फूल जाता है, कभी दर्द होने लगता है और कभी ऐसा लगता है जैसे कुछ अटक गया हो। ऐसे में ज्यादातर लोग तुरंत दवा लेने की सोचते हैं, लेकिन बार-बार दवा लेना शरीर के लिए सही नहीं होता।

अक्सर हमारी रसोई में ही ऐसे प्राकृतिक उपाय मौजूद होते हैं, जो न सिर्फ सुरक्षित हैं बल्कि जल्दी असर भी दिखाते हैं। हमारी दादी के नुस्खे आज भी उतने ही कारगर हैं, बस हमें उन्हें सही तरीके से अपनाना आना चाहिए। आज हम एक ऐसे ही देसी ड्रिंक के बारे में जानेंगे, जिसने एक साधारण दिन को आरामदायक बना दिया।

यह कहानी है रिया की, जो ऑफिस में अचानक पेट की गैस से परेशान हो गई। लेकिन उसकी सहेली ने उसे एक ऐसा आसान उपाय बताया, जिससे उसे सिर्फ 2 मिनट में राहत मिल गई। आइए जानते हैं कैसे।

अचानक बढ़ी परेशानी

रिया अपने ऑफिस में काम कर रही थी, तभी उसे पेट में भारीपन और दर्द महसूस होने लगा। उसने सोचा शायद ज्यादा देर तक बैठने की वजह से ऐसा हो रहा है। लेकिन कुछ ही मिनटों में उसकी हालत और खराब हो गई। उसे ऐसा लगने लगा जैसे पेट में गैस फंस गई हो। काम पर ध्यान देना मुश्किल हो गया और वह परेशान होकर कुर्सी से उठकर इधर-उधर टहलने लगी।

सहेली का देसी सुझाव

रिया की हालत देखकर उसकी सहेली ने तुरंत कहा, "दवा लेने की जरूरत नहीं है, मैं तुम्हें एक आसान देसी ड्रिंक बताती हूं।" उसने रिया को गुनगुने पानी में एक चुटकी काला नमक, आधा चम्मच अजवाइन और थोड़ा सा नींबू रस मिलाने को कहा। रिया ने थोड़ा संकोच किया, लेकिन फिर उसने वही किया जैसा उसकी सहेली ने बताया।

2 मिनट में असर

रिया ने जैसे ही वह ड्रिंक पिया, कुछ ही देर में उसे हल्का महसूस होने लगा। करीब 2 मिनट में ही उसका पेट ढीला पड़ गया और गैस निकलने लगी। उसका दर्द कम हो गया और चेहरे पर राहत साफ दिखाई देने लगी। उसे विश्वास नहीं हो रहा था कि इतना आसान उपाय इतना जल्दी असर कर सकता है।

सीख जो काम आए

उस दिन रिया ने सीखा कि हर छोटी समस्या के लिए दवा जरूरी नहीं होती। कभी-कभी प्राकृतिक और घरेलू उपाय ज्यादा असरदार होते हैं। अब रिया हमेशा इस ड्रिंक को याद रखती है और जरूरत पड़ने पर इसका इस्तेमाल करती है। साथ ही, वह अपनी डाइट और दिनचर्या पर भी ध्यान देने लगी है ताकि ऐसी समस्या दोबारा न हो।

साइड इफेक्ट्स तबीयत को कर सकते हैं खराब

ऐसे कुछ लोग हैं जिनके लिए नींबू पानी फायदे से ज्यादा नुकसानदायक हो सकता है. ऐसे में यहां जानिए कौन हैं ये लोग जिन्हें नींबू पानी नहीं पीना चाहिए.

हर सेहतमंद चीज सभी के लिए अच्छी हो यह जरूरी नहीं है. कुछ ऐसी भी चीजें हैं जिनसे किसी को फायदा होता है तो किसी को नुकसान भी हो सकता है. ऐसी ही एक ड्रिंक है नींबू पानी. गर्मियों में नींबू पानी के बिना दिन की कल्पना करना भी मुश्किल हो जाता है, लेकिन कुछ लोगों के लिए यही नींबू पानी नुकसानदायक भी हो सकता है. ऐसे में यहां जानिए कौन से हैं वो लोग जिन्हें नींबू पानी पीने से परहेज करना चाहिए.

मुंह में छाले

जो लोग मुंह के छालों से परेशान हैं उन्हें नींबू पानी पीने से परहेज करना चाहिए. नींबू का एसिडिक कंटेंट छालों को इरिटेट कर सकता है और तकलीफ बढ़ सकती है.

दांतों की दिक्कत

नींबू के एसिडिक गुण दांतों की ऊपरी परत को हटाने का काम कर सकते हैं. इससे दांतों की सेंसिटिविटी बढ़ती है और मसूड़ों को भी नुकसान हो सकता है.

एलर्जी में भी करें परहेज

ऐसे बहुत से लोग हैं जिन्हें सिट्रस एलर्जी होती है. ऐसे में अगर आप भी सिट्रस एलर्जी से परेशान रहते हैं तो नींबू पानी पीने से परहेज करें.

एसिडिटी

एसिड रिफ्लक्स या एसिडिटी होने पर नींबू पानी पीने से परहेज करना चाहिए. पेट की इस दिक्कत में नींबू पानी पिया जाए तो इससे पाचन तंत्र इरिटेट हो सकता है.

इन बातों का भी रखें ध्यान

जिन लोगों को धूप से एलर्जी है उन्हें भी नींबू पानी पीने से थोड़ा परहेज करना चाहिए. नींबू पानी पीने पर स्किन धूप से सेंसिटिव होने लगती है. ऐसे में अगर आप नींबू पानी पीते भी हैं तो धूप में निकलने से पहले सनस्क्रीन लगाना ना भूलें.

दवाएं लेने वाले भी ध्यान दें

अगर आप ब्लड प्रेशर, डायबिटीज या थायराइड की कोई दवा ले रहे हैं तो आपको नींबू पानी पीने से परहेज करना चाहिए या डॉक्टर की सलाह से ही नींबू पानी पीना चाहिए.

चेहरे की खोई चमक लौटाने का राज छिपा है इस आम वाले फेस पैक में

गर्मियों में आम न केवल स्वाद के लिए अच्छा है, बल्कि यह एक बेहतरीन स्किन केयर सामग्री भी है। विटामिन ए, सी, और ई से भरपूर आम त्वचा को हाइड्रेट करने, दाग-धब्बे कम करने और कसावट लाने में मदद करता है

फलों के राजा आम को खाने में हर किसी को मजा आता है। इसकी तरह तरह की वैराइटी और डिशेज दुनिया भर में पसंद की जाती हैं। लेकिन क्या आपको मालूम है कि यह आम सिर्फ हमारे स्वाद को ही संतुष्ट नहीं करता बल्कि यह हमारी स्किन केयर रुटीन में भी बहुत फायदा कर सकता है। इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है। ऐसे में स्किन पर इसे फेस पैक के तौर पर लगाने से त्वचा चमक उठती है। यह स्किन को रिपेयर करने में और बढ़ती उम्र के प्रभावों को रोकने में भी कारगर है। इसमें विटामिन ए और ई भी मौजूद है। जिससे स्किन हाइड्रेट होती है। वहीं त्वचा के दाग धब्बे भी ठीक होते हैं। इसे लगाने से स्किन में एक कसावट भी नजर आती है।

कैसे बनता है फेस पैक

आम का पल्प स्किन केयर के लिए अच्छा है।

आम का फेस पैक चंदन और गुलाबजल के साथ मिलाकर बनाया जाता है। आप सबसे पहले अच्छा सा पका हुआ एक आम लेकर उसे अच्छे से फेंट लें ताकि उसमें गांठें ना रह जाएं। अब इसमें एक बड़ा चम्मच चंदन का पाउडर और एक छोटा चम्मच गुलाबजल मिलाकर इसका पेस्ट तैयार कर लें। इसे अपने चेहरे पर लगाएं और आधा घंटे तक लगा रहने दें। इसके बाद इसे हल्के हाथों से रगड़ते हुए गुनगुने पानी से धो लें। पहली ही बार में आपको फर्क नजर आएगा।

कब लगाएं पैक?

आप इस पैक को हफ्ते में दो बार आसानी से इस्तेमाल कर सकती हैं। इस फेस पैक में चंदन का पाउडर भी है। चंदन का पाउडर स्किन को एक ठंडक देता है। वहीं अगर आपकी त्वचा धूप में जल गई है तो इसके लिए भी यह काफी असरदायक है। सदियों से हम भारतीय चंदन का उपयोग अपनी खूबसूरती को निखारने में करते आए हैं।

ठंडक देगा गुलाबजल

गुलाब की खुशबू और ताजगी से भरपूर रोज़ वॉटर, जो त्वचा को दे प्राकृतिक निखार।

गुलाबजल के फायदे भी किसी से छिपे हुए नहीं हैं। जब आप इसका इस्तेमाल फेस पैक में करते हैं तो यह स्किन को ठंडक देने के साथ उसे हाइड्रेट कर उसे टोन भी करता है। इसे लगाने से त्वचा पर पॉल्यूशन का प्रभाव भी कम होता है। इसे लगाने से फेस की सूजन भी कम होती है।

लेकिन अगर स्किन है संसेटिव

वैसे तो आम का फेस पैक नुकसान नहीं देता लेकिन अगर आप इसे पहली बार लगा रही है तो पैच टेस्ट जरुर कर लें। इसके अलावा अगर आपकी स्किन सेंसेटिव है और आपको एक्ने की समस्या है तो इस पैक को ना लगाएं। इसके अलावा अगर त्वचा कहीं से कट-फट रही है तो भी इसे ना लगाएं। इससे आपको और भी इरिटेशन हो सकती है।

ताजे आम का ही करें इस्तेमाल

फेस पैक बनाने के लिए आप जिस आम का इस्तेमाल कर रही है वो ताजा होना चाहिए। डिब्बे बंद आम को आप भूलकर भी इस्तेमाल ना करें। इसमें प्रिजर्वेटिव होते हैं जो आपकी स्किन को नुकसान दे सकते हैं। हमेशा अच्छे पके हुए आम का ही इस्तेमाल करें।

तो बस अब देर किस बात की। आप भी अपने स्किन केयर रुटीन में इस बार आम का इस्तेमाल कर अपनी स्किन को खूबसूरत और चमकीला बनाइए।

बारिश का मौसम आते ही लकड़ी के फर्नीचर को खोखला बना रही दीमक

तो क्या करें उपाय

बरसात का मौसम शुरू होते ही घर में रखे लकड़ी के फर्नीचर खराब होने लगते हैं। वजह है दीमक, ऐसे में इनसे छुटकारा पाने के लिए क्या उपाय करना चाहिए। यहां हम आपको बताने जा रहे हैं कि फर्नीचर को दीमक से कैसे बचा सकते हैं।

बरसात का मौसम सुहावना तो लगता है लेकिन ये अपने साथ कई तरह की समस्याएं भी लाता है। बरसात के मौसम में कीड़े-मकोड़ों का आतंक बढ़ जाता है। बरसात के मौसम में घर में रखे फर्नीचर भी खराब होने लगते हैं। इसकी वजह से दीमक। फर्नीचर को दीमक खोखला कर देती है। ये चुपचाप लकड़ी को खा जाते हैं। इसी वजह से कई बार इनकी पहचान कर पाना मुश्किल हो जाता है। अगर घर में दीमक दिखे तो घबराने के बजाय तुरंत कदम उठाना जरूरी है। सही समय पर कदम उठाकर आप फर्नीचर को खोखला होने से बचा सकते हैं। ऐसे में यहां हम कुछ आसान घरेलू नुस्खे के बारे में बताने जा रहे हैं जिसकी मदद से आप दीमकों से आसानी से छुटकारा पा सकते हैं।

नीम का तेल

नीम का तेल कीटनाशक की तरह काम करता है। दीमक से हमेशा के लिए छुटकारा पाने के लिए आप नीम के तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। घर में जहां भी दीमक दिखे उस जगह पर नीम का तेल सीधा लगा दें। इसके अलावा आप चाहे तो नीम तेल में पानी मिलाकर स्प्रे भी तैयार कर सकते हैं।

नींबू का रस और नमक

दीमक से छुटकारा दिलाने में नींबू का रस और नमक भी बेहद कारगर माना जाता है। इसके लिए बराबर मात्रा में नींबू का रस और नमक मिलाकर एक पेस्ट तैयार कर लें और इसे दीमक वाली जगह पर लगाएं। इससे दीमकों से आसानी से छुटकारा मिल जाएगा।

लौंग और एलोवेरा जेल

अगर आप दीमक से हमेशा के लिए छुटकारा पाना चाहते हैं तो लौंग और एलोवेरा जेल का इस्तेमाल कारगर साबित हो सकता है। इसके लिए लौंग को एक ग्राइंडर जार में पीसकर पाउडर बना लें और फिर इसमें एलोवेरा जेल मिलाएं। अब इस मिश्रण को फर्नीचर में जहां भी दीमक लगे हैं वहां लगाएं। जल्द रिजल्ट देखने को मिलेगा।

नींबू का रस और सिरका

नींबू का रस और सिरका भी दीमक से छुटकारा दिलाने में बेहद कारगर माना जाता है। इसके लिए नींबू के रस में सिरका मिलाकर घोल तैयार कर लें और फिर इसे फर्नीचर पर लगाएं। कुछ ही दिनों में दीमक से छुटकारा मिल जाएगा।

बिना तेल के तैयार करें राजस्थान की फेमस हरी मिर्च का ानी ाला चार

आपने हरी मिर्च के कई तरह के अचार खाए होंगे लेकिन क्या कभी आपने हरी मिर्च का पानी वाला अचार ट्राय किया है। ये खाने में स्वादिष्ट होने के साथ साथ पेट के लिए भी बेहद फायदेमंद माना जाता है। यहां हम राजस्थान की फेमस पानी वाले अचार की रेसिपी लाए हैं। फटाफट नोट करें रेसिपी।

राजस्थान का हरी मिर्च का पानी वाला अचार जिसे कांजी की मिर्च भी कहा जाता है गर्मियों और मानसून के मौसम में बहुत चाव से खाया जाता है। इस अचार की सबसे खास बात यह है कि इसमें एक बूंद भी तेल का इस्तेमाल नहीं होता और इसका खट्टा-तीखा पानी पेट के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। ये खाने में जितना स्वादिष्ट लगता है, बनाना भी उतना ही आसान है। यहां हम आपके लिए हरी मिर्च का पानी वाले अचार की आसान सी रेसिपी लेकर आए हैं। तो बिना देरी किए यहां से नोट कर लें राजस्थान की फेमस पानी वाले अचार की रेसिपी।

सामग्री

हरी मिर्च: 250 ग्राम

पीली सरसों या राई: 3 बड़े चम्मच (दरदरी पिसी हुई)

सौंफ पाउडर: 2 बड़े चम्मच (दरदरा पिसा हुआ)

हल्दी पाउडर: 1 छोटा चम्मच

हींग

काला नमक: 1 छोटा चम्मच

सफेद नमक: स्वादानुसार

नींबू का रस: 2 बड़े चम्मच

पानी: 2 से 3 कप

बनाने की विधि

सबसे पहले हरी मिर्च को अच्छे से धो लें और सूती कपड़े से पोंछकर पूरी तरह सुखा लें। ध्यान रहे, मिर्च में बिल्कुल नमी नहीं होनी चाहिए। अब एक पैन लें और इसमें 2-3 कप पानी डालें। फिर इसमें हरी मिर्च डालें और 5-10 स्टीम होने दें। जब ये स्टीम हो जाए गैस बंद कर दें और मिर्चों को एक प्लेट में निकाल लें।

अब इसके मसाले तैयार करें। इसके लिए पीली सरसों या राई, सौंफ पाउडर, हल्दी पाउडर, हींग, काला नमक, सफेद नमक डालकर इसे दरदरा पीस लें।

इसके बाद एक मिक्सिंग बाउल में दरदरी पिसी राई, सौंफ, हल्दी, हींग, काला नमक और सफेद नमक को आपस में अच्छी तरह मिला लें।

अब हरी के बीच में चीरा लगाएं और तैयार मसाले को चम्मच या उंगलियों की मदद से कटी हुई हरी मिर्च के बीच में अच्छे से भरें।

मसाला भरी मिर्चों को एक साफ, सूखे और कांच के जार में डालें। फिर बचा हुआ मसाला भी ऊपर से डाल दें।

अब जिस पानी में मिर्च को उबाला था उसे पूरी तरह ठंडा कर लें। इस ठंडे किए हुए पानी को जार में इतना डालें कि मिर्चियां पूरी तरह पानी में डूब जाएं। आखिरी में नींबू का रस डालें। आप चाहें तो विनेगर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

परिवार को अब ज्यादा समय दे रहे पुरुष

अमेरिका में इसके लिए 30% कम वेतन वाली नौकरी भी मंजूर, भारत में भी फैमिली फर्स्ट

अमेरिका में ग्रेजुएट कामकाजी पिता अब करियर में आगे बढ़ने या ज्यादा कमाने के बजाय अपने परिवार को प्राथमिकता दे रहे हैं। थिंक टैंक अमेरिकन इंस्टीट्यूट फॉर बॉयज एंड मेन (एआईबीएम) के ताजा अध्ययन के मुताबिक, कोरोना महामारी के बाद से पिता घर के कामों व बच्चों की देखभाल में ज्यादा समय बिता रहे हैं। इसके लिए वे अपने दफ्तर के समय में कटौती करने से भी नहीं हिचक रहे, भले ही उन्हें कम वेतन वाली नौकरी करनी पड़े।

टेक सेक्टर में काम करने वाले माइक एंडरसन ऐसे ही एक पिता हैं जिन्होंने परिवार को समय देने के लिए सालाना करीब 1.3 लाख डॉलर (1.2 करोड़ रुपए) की अतिरिक्त आय वाली नौकरी छोड़ दी और उन्हें इसका जरा भी अफसोस नहीं है। सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक की उनकी मौजूदा रिमोट नौकरी उन्हें अपनी पत्नी, माता-पिता और अब बड़े हो चुके बच्चों के साथ अधिक समय बिताने का मौका देती है। ओरलैंडो के 34 वर्षीय माइकल टोरिबियो ने असिस्टेंट प्रिंसिपल बनने का मौका छोड़कर 30% कम सैलरी वाली वर्क फ्रॉम होम नौकरी चुनी। इससे वे महंगा चाइल्ड केयर खर्च बचाने के साथ बच्चे को समय दे पा रहे हैं। अर्थशास्त्री और इस अध्ययन की लेखिका एरियल बाइंडर ने कहा, 'करियर में आगे बढ़ने या किसी प्रोजेक्ट पर अतिरिक्त घंटे बिताने के बजाय, पुरुष अब वह समय परिवार को दे रहे हैं।'

अमेरिकाः काम के घंटे घटाकर बच्चों की देखभाल

एआईबीएम के टाइम यूज सर्वे के अनुसार डिग्री धारक और छोटे बच्चों वाले पिताओं ने नौकरी पर बिताए जाने वाले समय में औसतन प्रति सप्ताह छह घंटे की कटौती की और घर के कामों और बच्चों की देखभाल में बिताए जाने वाले समय में प्रति सप्ताह चार घंटे से ज्यादा वृद्धि की। अध्ययन में 2019-2024 के डेटा की तुलना की गई।

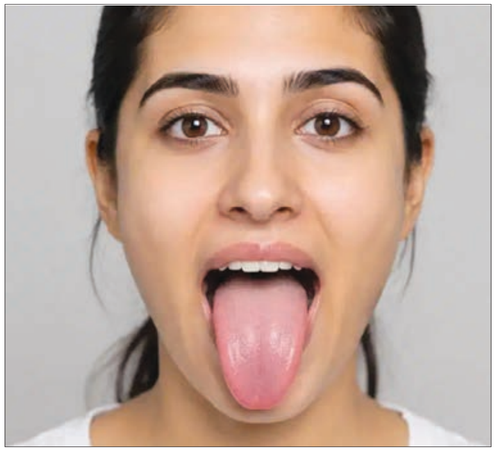
भारतः घर पर समय देने वाले पुरुष 21 से बढ़कर 46% हुए

सांख्यिकी और कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय की 2019 और 2024 की समय उपयोग रिपोर्ट के विश्लेषण से पता चलता है कि घरेलू कामकाज के लिए समय देने वाले पुरुषों की संख्या 26.1% से बढ़कर 45.8% हो गई। ये करीब 75% वृद्धि है। परिवार की देखभाल में हाथ बंटाने वाले पुरुषों की संख्या 16.2% से बढ़कर 21.4% हो गई है। औसत समय 74 मिनट रोजाना है।

अच्छे कार्य बिना रुके करते रहना चाहिए, तभी व्यक्तित्व विकास होता है और सफलता मिलती है

हमें जीवन में अच्छे कामों के लिए नियमित बने रहना चाहिए। अच्छे कार्यों को बिना रुके करते रहना ही सफलता की कुंजी है। मन में यह भावना हो कि हमें लगातार मेहनत के साथ जीवन जीना है। जब हम परिश्रम करते हैं, तब सच्चा आनंद और संतोष मिलता है। श्रम केवल शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक और बौद्धिक भी होना चाहिए। पढ़ाई, सोच-विचार और मेहनत करने से व्यक्तित्व का विकास होता है। निरंतर प्रयासों से जीवन सफल बनता है।

रोजाना 40 सेकंड तक जीभ बाहर निकालने से क्या होता है?



आजकल सोशल मीडिया पर टंग एक्सरसाइज काफी वायरल हो रही है, इसमें 40 सेकेंड तक जीभ को बाहर निकाले रखना होता है. लेकिन इसके क्या फायदे हैं. चलिए इस आर्टिकल में जानते हैं।

क्या सिर्फ 40 सेकंड तक जीभ बाहर निकालकर रखने से स्वास्थ्य को फायदा मिल सकता है? सुनने में यह भले ही अजीब लगे, लेकिन ओरल हेल्थ और मांसपेशियों से जुड़ी कुछ रिसर्च बताती हैं कि जीभ की एक्सरसाइज मुंह, गले और चेहरे की मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद कर सकती है. यही वजह है कि हाल के दिनों में सोशल मीडिया पर भी यह आसान प्रैक्टिस चर्चा का विषय बनी हुई है।

जीभ को बाहर निकालकर कुछ सेकंड तक रखने या उससे जुड़े व्यायाम करने से जीभ और ओरोफेशियल (मुंह और चेहरे) मांसपेशियों की कार्यक्षमता बेहतर हो सकती है. कुछ अध्ययनों में ऐसे व्यायामों को निगलने की क्षमता, मुंह की मांसपेशियों के नियंत्रण और कुछ मामलों में खर्राटों या स्लीप एपनिया से जुड़े लक्षणों में

सुधार देखने को भी मिल सकता है. चलिए जानते हैं रोजाना 40 सेकेंड जीभ बाहर निकलाने से क्या-क्या होता है।

40 सेकेंड जीभ बाहर निकालने के फायदे

जीभ बाहर निकालने वाली एक्सरसाइज को टंग एक्सरसाइज या फिर ओरोफैरिंजियल एक्सरसाइज कहा जाता है. कई स्टडी और रिपोर्ट्स में पाया गया है कि रोजाना ऐसा करने से जीभ की मांसपेशियां मजबूत करने से लेकर कई और फायदे मिलते हैं. चलिए जानते हैं उनके बारे में।

जीभ की मांसपेशियां मजबूत होती हैं

2022 में प्रकाशित एक रैंडमाइज्ड कंट्रोल्ड ट्रायल में पाया गया कि नियमित टंग-स्ट्रेंथनिंग एक्सरसाइज से जीभ की ताकत और निगलने की क्षमता में भी सुधार होता है और निगलने के प्रोसेस को बेहतर बनाने में मदद मिलती है।

खर्राटे और स्लीप एपनिया में हेल्पफुल

2024 में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि रोजाना लगभग 10 मिनट के ओरोफैरिंजियल एक्सरसाइज करने से स्लीप एपनिया इंडेक्स (AHI) में सुधार देखा गय. साथ ही खर्राटे से राहत पाने में भी मदद मिलती है।

मुंह और गले की मांसपेशियों मजबूत करे

रोजाना टंग एक्सरसाइज करने से जीभ के मोटर कंट्रोल और न्यूरोमस्कुलर एक्टिविटी में पॉजिटिव बदलाव देखने को मिलते हैं. शोधकर्ताओं ने इसे ओरोफेशियल (मुंह और चेहरे) Strength Training के लिए उपयोगी बताया।

टंग प्रेशर (जीभ की ताकत) बढ़ सकती है

8 हफ्ते तक रोजाना जीभ की एक्सरसाइज से जीभ मजबूत होती है. विशेषज्ञों का मानना है कि मजबूत जीभ गले और मुंह की मांसपेशियों को सपोर्ट करती है, जिससे कुछ लोगों को सांस लेने और निगलने में फायदा मिल सकता है।

पेड़ कटने से बचाना चाहते हैं तो अपनाएं यह कानूनी रास्ता

भारत में अवैध पेड़ कटाई के नियम

अक्सर लोग अपने आसपास पेड़ों को कटते देख रोकने की कोशिश करते हैं, लेकिन कई बार मामला विवाद का रूप ले लेता है। ऐसे में लोगों को समझ में नहीं आता कि शिकायत कहां और कैसे की जाए। अच्छी बात यह है कि भारत में पेड़ों की सुरक्षा के लिए कई पर्यावरणीय और नगर निकाय संबंधी कानून मौजूद हैं, जो नागरिकों को अवैध कटाई के ख़िलाफ आवाज़ उठाने का अधिकार देते हैं।

कानून जो नियंत्रित करते हैं

भारत में पेड़ों की कटाई मुख्य रूप से राज्य स्तर के वृक्ष संरक्षण अधिनियम, नगर निगम के नियमों, वन कानूनों और स्थानीय विकास प्राधिकरणों के नियमों के तहत नियंत्रित होती है। भारतीय वन अधिनियम, 1927 एक केंद्रीय कानून है, जो पूरे देश में लागू होता है। वहीं, अलग-अलग राज्यों के वन कानून जंगलों और सार्वजनिक स्थानों पर मौजूद पेड़ों की सुरक्षा करते हैं।

कब कर सकते हैं शिकायत?

अगर किसी पेड़ को वन विभाग, नगर निगम, वृक्ष अधिकारी या किसी सक्षम प्राधिकरण की अनुमति के बिना काटा जा रहा है, तो नागरिक कानूनी शिकायत कर सकते हैं। शिकायत तब उचित मानी जाती है जब बिना मंज़ूरी के निर्माण कार्य के लिए पेड़ हटाए जा रहे हों। इसके अलावा, अगर बड़े पैमाने पर पेड़ काटने से जैव विविधता, पक्षियों के आवास, जल निकासी व्यवस्था या सार्वजनिक पर्यावरणीय स्वास्थ्य पर असर पड़ रहा हो, तब भी नागरिक आपत्ति दर्ज करा सकते हैं।

शिकायत कहां और कैसे करें?

अगर किसी स्थान पर पेड़ की अवैध कटाई होती दिखाई दे, तो फोटो, वीडियो, स्थान, तारीख़ और समय जैसे साक्ष्य सुरक्षित रखें। इसके बाद संबंधित नगर निगम, वन विभाग, वृक्ष अधिकारी या अन्य सक्षम प्राधिकरण के समक्ष लिखित अथवा ऑनलाइन शिकायत दर्ज की जा सकती है। शिकायत में घटना का संक्षिप्त विवरण, स्थान तथा उपलब्ध साक्ष्य संलग्न किए जा सकते हैं। शिकायत संख्या या प्राप्ति रसीद सुरक्षित रखें। यदि उचित कार्रवाई न हो या पर्यावरण को गंभीर नुक़सान की आशंका हो, तो संबंधित उच्च अधिकारियों, राष्ट्रीय हरित अधिकरण या अन्य उपलब्ध कानूनी उपायों का सहारा लिया जा सकता है।

किन पेड़ों को काट सकते हैं?

कानून के तहत सूख चुके, बीमार, खोखले या तूफान से क्षतिग्रस्त पेड़ों को हटाने की अनुमति दी जा सकती है। इसी तरह सार्वजनिक सुरक्षा, सड़क, भवन या बिजली व्यवस्था के लिए ख़तरा बन रहे पेड़ों को भी अनुमति लेकर हटाया जा सकता है। सामान्य छंटाई, शाखाओं की कटाई और रखरखाव संबंधी कार्य भी आमतौर पर अवैध कटाई नहीं माने जाते, जब तक वे स्थानीय नियमों का उल्लंघन न करें।

इन पेड़ों को मिलती है सुरक्षा

किसी पेड़ को मिलने वाली कानूनी सुरक्षा उसकी प्रजाति, तने की मोटाई, पर्यावरणीय महत्व और स्थान पर निर्भर करती है। नीम, पीपल, बरगद, जामुन, अर्जुन और आम जैसे देसी पेड़ जैव विविधता, छाया और वायु गुणवत्ता को बेहतर बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं। वहीं पार्कों, सार्वजनिक स्थलों, हेरिटेज ज़ोन और वन क्षेत्रों में मौजूद पेड़ों पर आमतौर पर अधिक सख्त नियम लागू होते हैं।

शरीर के लिए कितना ज़रूरी है प्रोटीन

कौन-सी चीज़ों को शामिल करके कर सकते हैं कमी पूरी

अक्सर लोग भोजन में कैलोरी, कार्बोहाइड्रेट और वसा का हिसाब तो रख लेते हैं, लेकिन प्रोटीन को एक 'विकल्प' या सिर्फ़ बॉडीबिल्डर्स की ज़रूरत समझकर छोड़ देते हैं। सच तो यह है कि प्रोटीन कोई ऐसा पोषक तत्व नहीं है जिसे अपनी मर्ज़ी से जब चाहें खाएं और जब चाहें छोड़ दें। यह हमारे शरीर की रोज़ की बुनियादी ज़रूरत है। इसलिए इसे नज़रअंदाज़ करना धीरे-धीरे कमज़ोरी और कई दूसरी समस्याओं की वजह बन सकता है। डॉ. अंजलि तिवारी, कंसल्टेंट, डाइटीशियन एंड न्यूट्रिशन, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, कानपुर से समझिए कैसे...

दो-तीन दिन में असर महसूस होने लगता है

कार्बोहाइड्रेट और वसा की तरह शरीर में प्रोटीन जमा नहीं होता, इसलिए सिर्फ़ 48 घंटे प्रोटीन न मिलने पर ही शरीर में बदलाव होने लगते हैं-

- प्रोटीन रक्त-शर्करा को स्थिर रखता है। इसके बिना रक्त-शर्करा का स्तर तेज़ी से ऊपर-नीचे होता है, जिससे थकान और कमज़ोरी महसूस होती है।

- पेट तृप्त रखने वाले हॉर्मोन निष्क्रिय हो जाते हैं, जिससे दिमाग़ बार-बार मीठे और अतिरिक्त कार्ब्स की मांग करता है।

- कसरत या रोज़मर्रा के कामों के बाद मांसपेशियों में होने वाली सूक्ष्म टूट-फूट की मरम्मत रुक जाती है जिससे बदन में दर्द और जकड़न बढ़ती है।

यह लापरवाही कब बन जाती है, गंभीर बीमारी?

खानपान में लगातार प्रोटीन को नज़रअंदाज़ करने से शरीर अपनी ज़रूरतें पूरी करने के लिए मांसपेशियों से ही प्रोटीन निकालना शुरू कर देता है। ये समस्या ऐसे बढ़ती है-

4-5 दिन की अनदेखी... मेटाबॉलिज़्म धीमा होने लगता है। शरीर ऊर्जा बचाने के लिए मांसपेशियों को नुक़सान पहुंचाने लगता है। इससे बिना कोई भारी काम किए भी हाथ-पैर थकने लगते हैं।

1 से 2 हफ़्ते की अनदेखी... इसका असर शरीर के बाहरी हिस्से पर दिखने लगता है। त्वचा रूखी और पतली होने लगती है, रोग प्रतिरोधक क्षमता घटती है और कैराटिन प्रोटीन की कमी से बाल झड़ने लगते हैं और नाख़ून कमज़ोर होकर टूटने लगते हैं।

1 महीने या उससे अधिक की लगातार अनदेखी... यह स्थिति गंभीर कमी में बदल जाती है। मांसपेशियों की क्षति, जोड़ों में पुराना दर्द बैठ जाता है, घाव भरने में लंबा समय लगता है और फैटी लिवर की समस्या हो सकती है। बच्चों में इसका अभाव विकास को रोक सकता है और बुज़ुर्गों में स्थिति और भी गंभीर हो सकती है।

रोज़ कितनी मात्रा में प्रोटीन ज़रूरी है?

एक स्वस्थ व्यक्ति को उसके प्रति किलोग्राम वज़न के हिसाब से रोज़ाना 0.8-1 ग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होती है। (जैसे- 60 किलो वज़न = 48 से 60 ग्राम प्रोटीन रोज़ाना)। इसे एक ही बार में खाने के बजाय दिन के अलग-अलग भोजन में खाएं। बच्चों व गर्भवती महिलाओं को अतिरिक्त प्रोटीन की ज़रूरत होती है।

मुझे ये पसंद नहीं है वाली समस्या...

कई लोग प्रोटीन लेना सिर्फ़ इसलिए टाल देते हैं क्योंकि उन्हें कोई ख़ास चीज़ (जैसे- दूध, दाल या अंडा) पसंद नहीं होती। यदि आप एक चीज़ नहीं खा सकते, तो विकल्प तलाशकर या दूसरी चीज़ की मात्रा बढ़ाकर अपनी दैनिक ज़रूरत पूरी करें। स्रोत कुछ इस प्रकार हैं...

क्या एआई छीन रहा है हमारी सोचने की क्षमता

कैसे बचाएं अपनी स्वतंत्र सोच और रचनात्मकता?

एक प्रोफेसर ने अपने छात्रों को एक असाइनमेंट दिया। अगले दिन चर्चा के दौरान उन्होंने देखा कि लगभग सभी छात्रों के तर्क, उदाहरण और वाक्य एक जैसे थे। साफ़ था कि अधिकांश ने एआई का उपयोग किया था। लेकिन प्रोफेसर की चिंता केवल एआई के इस्तेमाल की नहीं थी। उन्हें चिंता थी कि जब इंसान अपने विचार और निर्णय मशीनों पर छोड़ देता है, तो उसकी अपनी उपयोगिता भी कम होने लगती है।

बच्चों के मामले में तो यह और भी चिंताजनक है। यदि एक बच्चा शुरू से ही एआई पर निर्भर हो जाए, तो उसके भीतर स्वतंत्र सोच विकसित ही नहीं हो पाएगी। ऐसे बच्चे सवाल पूछने, तर्क करने व सही-ग़लत में अंतर समझने की क्षमता शायद हासिल ही न कर पाएं। तब वे जीवन से जुड़ी कठिन परिस्थितियों के आगे घुटने नहीं टेक देंगे, हमारी

संघर्ष ही व्यक्तित्व को गढ़ता है

एक प्रोफेसर ने अपने छात्रों को एक असाइनमेंट दिया। अगले दिन चर्चा के दौरान उन्होंने देखा कि लगभग सभी छात्रों के तर्क, उदाहरण और वाक्य एक जैसे थे। साफ़ था कि अधिकांश ने एआई का उपयोग किया था। लेकिन प्रोफेसर की चिंता केवल एआई के इस्तेमाल की नहीं थी। उन्हें चिंता थी कि जब इंसान अपने विचार और निर्णय मशीनों पर छोड़ देता है, तो उसकी अपनी उपयोगिता भी कम होने लगती है।

बच्चों के मामले में तो यह और भी चिंताजनक है। यदि एक बच्चा शुरू से ही एआई पर निर्भर हो जाए, तो उसके भीतर स्वतंत्र सोच विकसित ही नहीं हो पाएगी। ऐसे बच्चे सवाल पूछने, तर्क करने व सही-ग़लत में अंतर समझने की क्षमता शायद हासिल ही न कर पाएं। तब वे जीवन से जुड़ी कठिन परिस्थितियों के आगे घुटने नहीं टेक देंगे, हमारी

संघर्ष ही व्यक्तित्व को गढ़ता है

जापान में चावल व मछली से बनने वाले व्यंजन सुशी को तैयार करने वाले शेफ पहले दो वर्ष तक सिर्फ़ चावल पकाना सीखते हैं। इस दौरान उन्हें मछली को छूने तक की अनुमति नहीं होती है। इसका उद्देश्य सुशी बनाने की कला के साथ, धैर्य, अनुशासन, ध्यान व बारीकी से काम करने की आदत विकसित करना है।

एआई की कला बनाम मानवीय संवेदनाएं

मानवीय कला अनुभवों, भावनाओं व संघर्षों से जन्म लेती है। एक कवि अपने एहसास को शब्दों में ढालता है, गीतकार अपने अनुभवों से गीतों को रचता है। दूसरी तरफ, एआई की रचनाएं ऊपर से सुंदर दिख सकती हैं, पर उनमें वह आत्मा नहीं होती जो इंसानी अनुभवों से आती है। कलाकारों, लेखकों और विचारकों की सोच किसी तय ढांचे में बंधी नहीं होती। वे स्थापित नियमों व पैटर्न से अलग जाकर नया रास्ता बनाते हैं। दूसरी ओर, एआई पहले से मौजूद पैटर्न व डेटा को सीखकर काम करता है, जबकि मानवीय रचनात्मकता अक्सर उन्हीं पैटर्न को तोड़कर कुछ अनोखा और नया रचती है।

मदद लें, पर ख़ुद को निर्भर न बनाएं

एआई का उपयोग करना ग़लत नहीं है, लेकिन उस पर पूरी तरह निर्भर हो जाना दिमाग़ी विकास को रोक सकता है। इसलिए कुछ मामलों में एआई के उपयोग में थोड़ा बदलाव करें।

एआई का उपयोग करने से पहले हम ख़ुद सोचें, अपने विचार बनाएं और फिर एआई की मदद से उन्हें बेहतर करें। उदाहरण के लिए, किसी विषय पर सीधे 'लेख लिखो' कहने के बजाय यह कहना अधिक बेहतर है कि 'यह मेरी रूपरेखा है, इसमें कमियां बताइए और इसे बेहतर बनाने के सुझाव दीजिए।' इस तरह एआई हमारी सोच को कमज़ोर नहीं, बल्कि अधिक स्पष्ट और गहरा बनाने में मदद करेगा।

एसी से क्यों होती है ड्राई आइज़ की समस्या समझिए कौन-से उपाय आएंगे काम

एयर कंडीशनर कमरे को ठंडा रखने के लिए कमरे की हवा से नमी (ह्यूमिडिटी) को कम कर देते हैं। इस वजह से हवा शुष्क हो जाती है जिस कारण हमारी आंखों की सतह पर मौजूद आंसू बहुत तेज़ी से भाप बनकर उड़ जाते हैं। इसी वजह से आंखों में सूखापन, जलन, चुभन, लालिमा या लगातार बेचैनी महसूस होने लगती है। यह समस्या उन लोगों में और भी ज़्यादा बढ़ जाती है जो कंप्यूटर या स्क्रीन के सामने लंबे समय तक काम करते हैं या अपना ज़्यादातर समय घर के अंदर ही बिताते हैं। इसलिए इस मौसम में एसी से दूर रह पाना तो संभव नहीं है पर हां कुछ उपाय काम ज़रूर आ सकते हैं, इन्हीं के बारे में जानकारी दे रहे हैं-

बचाव और राहत के मुख्य उपाय

यदि आपके काम या दिनचर्या के कारण एसी में बैठना मजबूरी है, तो आप इन आसान और प्रभावी उपायों को अपनाकर अपनी आंखों को सुरक्षित रख सकते हैं-

एसी की सीधी हवा से बचें- अपनी बैठने की जगह या एसी के वेंट को इस तरह एडजस्ट करें कि उसकी ठंडी और शुष्क हवा सीधे आपके चेहरे या आंखों पर न पड़े।

स्क्रीन से नियमित ब्रेक लें- काम के दौरान आंखों को लगातार स्क्रीन पर न गड़ाए रखें, बल्कि बीच-बीच में थोड़ा ब्रेक लें।

बार-बार पलकें झपकाएं- स्क्रीन देखते समय हम अक्सर पलकें झपकना भूल जाते हैं। सचेत रहकर बार-बार पलकें झपकाएं, जिससे आंखों में प्राकृतिक नमी बनी रहे।

पर्याप्त पानी पीकर हाइड्रेटेड रहें- शरीर में नमी का स्तर बनाए रखने के लिए दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

लुब्रिकेटिंग आई ड्रॉप्स- यदि आंखों में सूखापन ज़्यादा परेशान कर रहा हो, तो डॉक्टर की सलाह पर आंखों में नमी बनाए रखने वाली ड्रॉप्स का इस्तेमाल करना काफ़ी फ़ायदेमंद हो सकता है।

विशेष नोट- अगर तमाम सावधानियां बरतने के बाद भी आंखों का सूखापन और बेचैनी लंबे समय तक बनी रहती है, तो इसे बिलकुल भी नज़रअंदाज़ न करें। सही जांच, सटीक कारण और सही इलाज के लिए किसी नेत्र विशेषज्ञ से सलाह ज़रूर लें।

मन निरंकुश हो तो परिजनों से हमारे संबंध खराब हो जाते हैं

हमारा मन जहां चाहे, जैसे चाहे, खुद भी दौड़ता है और हमें भी भटकाता है। किसी व्यक्ति-परिस्थिति को देखकर ऐसी लंबी छलांग लगाता है कि हम खुद ही परेशान हो जाते हैं। जब हमारा मन गृहस्थी में निरंकुश होता है, तब परिजनों से हमारे संबंध खराब हो जाते हैं।

हमारी सोच निगेटिव हो जाती है, वाणी दूषित हो जाती है। हम अपने ही घर में कुछ ऐसे काम करते हैं, जैसे आजकल बाहर की दुनिया में होते हैं। माना जाता है कि दफ्तरों में, स्कूल-कॉलेज में बुलीइंग बड़ी दुःखदाई है। इसका अर्थ होता है सामने वाले पर अनुचित दबाव, पीड़ा पहुंचाने वाली टिप्पणियां। हम देखते हैं आजकल हमारे बच्चे आपस में, घर-परिवार में बुलीइंग का प्रयोग कर रहे हैं। गहराई से अध्ययन करें तो भारत के परिवारों में आजकल विलेन कैरेक्टर को पसंद किया जा रहा है। जिसका सेल्फ-कंट्रोल नहीं होता, वही खलनायक बनता है। और जिसका होता है, वो नायक बन जाता है। बच्चे खलनायक को लेकर रुचि दिखाने लगे हैं, इसी कारण परिवार अशांत होते जा रहे हैं।

माता-पिता से क्यों बढ़ रही हैं बच्चों की दूरियां क्या हैं सही सुधार

माता-पिता कहते हैं, 'रोहित से पूछना था कि इतनी देर हो गई, कहां हो? लेकिन उसने फोन ही नहीं उठाया। वह घर से कब बाइक लेकर निकल गया, पता ही नहीं चला!'

'सुबह उठकर देखा तो क्षमा अपने कमरे में नहीं थी। जब वापस आई तो सीधे कमरे में चली गई। बहुत पूछने पर भी कोई जवाब नहीं मिला कि चुपके से गाड़ी निकालकर कहां जाती है। पूछने, डांटने के बाद भी कोई भरोसेमंद जवाब नहीं मिला।'

'आजकल के किशोर लड़के-लड़कियां बात करना, बताना, पूछना तो दूर, बाहर जाते समय सूचित करना भी ज़रूरी नहीं समझते। इतनी ज़िम्मेदारी तो इस उम्र तक होनी ही चाहिए ना?'

अब बच्चों का पक्ष भी सुनते हैं

क्या बताएं, मम्मी-पापा हमें समझते ही नहीं।

हमारी हर चीज़ में आलोचना करते हैं।

डांटेंगे या बताने पर मना ही करेंगे, तो क्यों बताएं?

हमें सब पता है क्या सही है, क्या ग़लत?

हमें सुनना ही नहीं है उनका लेक्चर।

संवादहीनता का ज़िम्मेदार कौन?

कुछ तथ्य के आधार पर इस मुद्दे को समझते हैं-

किशोरावस्था में भी मस्तिष्क का विकास हो रहा होता है, विशेष रूप से प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स (तर्क क्षमता और आवेग नियंत्रण के लिए ज़िम्मेदार) का। यह वजह हो सकती है भावनात्मक रूप से प्रतिक्रिया देने की या मम्मी-पापा का दृष्टिकोण न समझने की।

बार-बार रोकने-टोकने से वे परेशान हो जाते हैं और दूरी बनाते हैं।

दूसरों से जब तुलना करते हैं, उन्हें लगता है कि दूसरे बच्चे ज़्यादा ख़ुश हैं, उनके माता-पिता बेहतर हैं और हर चीज़ में व्यवधान नहीं डालते। इसीलिए वे सहयोगात्मक व्यवहार से विपरीत दिशा में चलने लगते हैं।

सोशल मीडिया का प्रयोग भी बच्चों में भ्रम पैदा करता है, जिससे वे अपने कठिन/दुखी जीवन के लिए माता-पिता पर दोषारोपण करने लगते हैं।

बच्चे स्वतंत्रता चाहते हैं, अधिक नियंत्रण को वे सही नहीं समझते।

उन्हें पता है कि उनके लिए हर चीज़ आसानी से उपलब्ध है, इसलिए वे इस सुविधा के दायरे से बाहर नहीं निकलते।

अभिभावक अपने व्यवहार पर भी ग़ौर करें

बच्चों से सभ्य व्यवहार की उम्मीद करते हैं, पर स्वयं कठोर भाषा या क्रोध दिखाते हैं।

'सच बोलना चाहिए' यह उम्मीद रखते हैं, पर स्वयं उनके सामने ही फोन पर सहकर्मियों, मित्र या परिवार से झूठ बोलते हैं।

अत्यधिक नियम, सिर्फ़ बच्चों के लिए बनाए हैं, स्वयं इसका उल्टा करते हैं।

समय पर घर आने या बोलकर जाने की हिदायत देते हैं। परंतु स्वयं बच्चों या जीवनसाथी को सूचित तक नहीं करते।

दूसरों व बड़ों की इज़्ज़त या किसी के बारे में बुरा न कहने की सीख देते हैं, परंतु माता-पिता आपस में दूसरों की बुराई करते हैं।

बच्चों से उम्मीद करते हैं कि वे हर बात साझा करें, लेकिन स्वयं न तो अपनी बातें साझा करते हैं और न ही उनकी बात पूरी सुनते हैं, हर बार बीच में टोककर केवल अपनी बात रखते हैं।

शोधों के अनुसार, बच्चे जैसा देखते हैं, वैसा ही सीखते हैं। माता-पिता से बेहतर आदर्श बच्चों के लिए कोई नहीं होता। इसलिए उन्हें सतर्क और सजग होना पड़ेगा कि क्या वे अपनी ज़िंदगी में वह सब कर रहे हैं, जो वे बच्चे में देखना चाहते हैं?

महीने के अंत में ख़ाली हो जाता है बटुआ तो अपनाएं ये बचत के आसान नियम

महीने का आख़िरी हफ़्ता आते-आते अक्सर जेब और बैंक बैलेंस दोनों हल्के पड़ने लगते हैं। वेतन खाते में आते ही कुछ दिनों तक सब सामान्य लगता है, लेकिन धीरे-धीरे ख़र्च बढ़ते जाते हैं और महीने के अंत तक खाते की रकम लगभग शून्य हो जाती है। फिर इंतज़ार रहता है, अगली सैलरी का। यह समस्या केवल कम आय वालों की नहीं है। चाहे वेतन 30 हज़ार रुपये हो या 60 हज़ार रुपये, अनियोजित ख़र्च और वित्तीय अनुशासन की कमी किसी को भी आर्थिक तनाव में डाल सकती है।

आख़िर पैसे जल्दी ख़त्म क्यों हो जाते हैं?

अक्सर हम बिना योजना बनाए ख़र्च करते रहते हैं। छोटे-छोटे ख़र्च, सुविधा के नाम पर होने वाला व्यय, अचानक की गई ख़रीदारी और बचत को टालने की आदत धीरे-धीरे पूरे बजट को बिगाड़ देती है। हालांकि कुछ आसान बदलाव अपनाकर इस स्थिति को काफ़ी हद तक सुधारा जा सकता है।

वेतन मिलते ही बजट बनाएं

अधिकांश लोग यह तय ही नहीं करते कि उनकी आय का कितना हिस्सा कहां ख़र्च होना चाहिए। हर महीने कुछ ख़र्च निश्चित होते हैं, जैसे- मकान का किराया, राशन, पेट्रोल, बिजली-पानी आदि। इन ज़रूरी ख़र्चों के लिए पहले से राशि तय कर लेने से अनावश्यक ख़र्चों पर नियंत्रण आसान हो जाता है।

पैसों को हिस्सों में ख़र्च करें

कई लोग महीने की शुरुआत में ही खुलकर ख़र्च कर देते हैं। नतीजा यह होता है कि आख़िरी दिनों में आर्थिक दबाव बढ़ने लगता है। इसलिए ज़रूरी ख़र्चों के बाद बची रकम को पूरे महीने के हिसाब से अलग-अलग हिस्सों में बांटें, जैसे-

01 से 10 तारीख का ख़र्च...

11 से 20 तारीख का ख़र्च...

21 से 30/31 तारीख का ख़र्च...

पहले बचत करें, फिर ख़र्च

अक्सर लोग सोचते हैं कि महीने के अंत में जो बचेगा, उसे बचत में डाल देंगे। लेकिन ऐसा कम ही हो पाता है। बेहतर तरीक़ा यह है कि सैलरी मिलते ही 20-30 प्रतिशत राशि बचत के लिए अलग कर दी जाए। यही बचत भविष्य में आर्थिक सुरक्षा का आधार बनती है।

आपातकालीन निधि बनाएं

बीमारी या नौकरी में बदलाव जैसी परिस्थितियां बिना तैयारी के आर्थिक दबाव बढ़ा सकती हैं। ऐसे में 3 से 6 महीने के ख़र्च के बराबर एक आपातकालीन निधि होना मानसिक व आर्थिक दोनों तरह की सुरक्षा देता है

बचत के साथ निवेश भी करें

सिर्फ़ पैसा बचाना ही काफ़ी नहीं है, उसे सही दिशा देना भी ज़रूरी है। इसलिए धीरे-धीरे निवेश की आदत विकसित करें।

बचत में काम आएंगे ये सुझाव

ख़र्च-मुक्त दिन गुज़ारें... महीने में कुछ दिन ऐसे तय करें, जब केवल ज़रूरी चीज़ों पर ही ख़र्च करें। इससे अनावश्यक ख़र्चों की पहचान होगी।

24 घंटे का नियम बनाएं... कोई विलासिता की वस्तु ख़रीदने से पहले 24 घंटे इंतज़ार करें। इससे आवेग में किए जाने वाले ख़र्च कम होंगे।

अलग-अलग बैंक खाते रखें... ज़रूरी ख़र्च, रोज़मर्रा के व्यय और बचत के लिए अलग-अलग खाते रखने से बजट व्यवस्थित रहता है।

सुविधा ख़र्च पहचानें... बार-बार ऑनलाइन सामान मंगाने जैसे सुविधाजनक ख़र्चों पर नियंत्रण, बचत बढ़ाने में मदद कर सकता है।

ख़ुद को दें कैश चैलेंज... हर सप्ताह एक तय नकद राशि में काम चलाने की कोशिश करें। इससे आप सोच-समझकर ख़र्च करेंगे।

वित्तीय जांच करते रहें... हर 15 दिन में ख़र्चों का हिसाब ज़रूर देखें। इससे समय रहते बजट को बिगड़ने से बचाया जा सकता है।

जंगल में एक कुत्ता रहता था, उसका नाम मोती था। मोती एक बहुत ही लालची कुत्ता था। एक दिन जब मोती जंगल में घूम रहा था तो उसे मांस लगा बड़ा सा हड्डी का टुकड़ा मिला। उसने हड्डी के उस टुकड़े को अपने मुँह में दबाया और वहां से अपने घर की तरफ चल दिया। रास्ते में मोती को एक नहर पर बने हुए पुल के ऊपर से पार होकर जाना था। पुल पर से गुजरते हुए मोती ने अपने आप को कहा 'आज खाने का बहुत स्वाद आएगा।" पुल के ऊपर ठीक आधे में पहुँच कर मोती ने पुल से निचे नहर के पानी में झाक कर देखा तो उसे पानी में अपनी परछाई दिखाई दी. मोती ने सोचा कि पानी में एक और कुत्ता भी है जिसके मुहँ में भी मांस वाली हड्डी है ।वह लालची तो था ही, बिना कुछ सोचे समझे वो दूसरी हड्डी को भी पा लेने के लिए वह जोर से भौंकता हुआ पानी में कूद गया। भौंकने के कारन उसके मुँह में पकड़ा हुआ हड्डी का टुकड़ा पानी में गिर कर डूब गया। मोती भी जैसे तैसे पानी में तैर कर किनारे पहुँचा। किनारे पर पहुंच कर मोती ने उदास हो कर बोला "वाह रे मोती, दूसरी हड्डी पाने के चक्कर में तूने अपनी हड्डी भी गवा दी। "

इस कहानी से सीखः- इस हिंदी नैतिक कहानी से हमे ये सीख मिलती है कि लालच बहुत बुरी बला है। लालच कभी नहीं करना चाहिए। लालच में कुछ ज्यादा पाने के चक्कर में अपना पाया हुआ भी को देता है।

एक समय की बात है, जब एक गांव में दो प्यारी बिल्लियाँ रहती थीं। उनके नाम बिल्लू और बिल्ली थे। वे दोनों बहुत अच्छे दोस्त थे। एक दिन, वे दोनों जंगल में घूमने गए। जंगल में उन्हें एक बड़ा सा बंदर मिला। बंदर बहुत ही भोला और मिलनसर था। बिल्लू और बिल्ली ने उस बंदर को अपना दोस्त बना लिया।

फिर वे तीनों बिल्ली और बंदर साथ-साथ बहुत मजे करते थे। वे फल खाते, खेलते, और जंगल में घूमते थे। उनकी दोस्ती बहुत ही मजेदार थी।

एक दिन, उन तीनों ने एक बड़ा सा पेड़ देखा, जिस पर बहुत सारे मिठे आम लटके थे। उन तीनों ने सोचा कि वे पेड़ पर जाकर आम खाएंगे। लेकिन वो पेड़ बहुत ही ऊंचा था, और उनमें से किसी के पास बूढ़ापे में तो सीढ़ियां चढ़ने की सीख थी ही नहीं। बिल्लू बिल्ली और बंदर ने मिलकर सोचा कि वे मिलकर इस समस्या का समाधान निकालेंगे। उन्होंने एक साथ कई टोकरियां जमाई और उन्हें पेड़ के चारों ओर बांध दिया। इसके बाद, वे सीढ़ियों पर चढ़कर आमों को तोड़ने लगे। बिल्लू ने ऊपर की ओर बांध निकाली, बिल्ली ने बीच की ओर की ओर बांध निकाली, और बंदर ने नीचे की ओर की ओर बांध निकाली। इस तरीके से उन्होंने सभी आमों को तोड़ दिया और उन्हें खाया। इसके बाद, तीनों दोस्त खुशी-खुशी वापस अपने गांव की ओर चले गए, और उन्होंने इस अनुभव से यह सिखा कि मिलकर किसी भी मुश्किल को आसानी से हल किया जा सकता है। इसके बाद से, वे तीनों दोस्त और भी मजबूत हुए और उनकी दोस्ती हमेशा खुशियों से भरी रही।

वृक्षों के मूल निवासी हैं देवता फिर भी क्यों जारी है पेड़ों का विनाश?

देश के तमाम भागों में विकास के नाम पर बड़ी आसानी से पेड़ों की बलि दे दी जाती है। लेकिन क्या पेड़ को काटते समय हमें यह ध्यान रहता है कि भारतीय उपमहाद्वीप में मंदिरों से पहले वन ही हमारे पवित्र स्थल रहे हैं?

वास्तव में भारतीय धार्मिक कल्पना की सबसे प्राचीन दिव्य मौजूदगियों में से एक यक्ष और यक्षिणियां रहे हैं। वैदिक देवताओं की पूजा और धर्मग्रंथों के रचे जाने से भी पहले लोग उन्हें पूजते थे। यह मान्यता थी कि वे पीपल में निवास करते थे और उनकी सभा वट वृक्ष में होती थी। इसलिए लोग इन वृक्षों का केवल सम्मान ही नहीं करते थे, बल्कि उनका इनके साथ गहरा संबंध भी था। किसी शाखा को भी काटने से पहले उसमें रहने वाले यक्ष से अनुमति ली जाती थी। इतना ही नहीं, जैसे हम किसी अतिथि को भोजन देते हैं, वैसे ही वृक्षों की जड़ों पर भेंट-सामग्री भी रखी जाती थी। यक्षों को दिए गए महत्व का एक उदाहरण हम सांची के स्तूप की वेदिकाओं पर पाते हैं। उन पर वृक्षों से लिपटे यक्षों और यक्षिणियों की कई उत्कृष्ट आकृतियां हैं। लेकिन यह मात्र सजावट नहीं थी। इन आकृतियों ने उस विचार को मूर्त रूप दिया कि यक्ष और यक्षिणियां प्रचुरता तथा उर्वरता से जुड़े हैं। जैन परंपरा का वृक्षों के साथ और भी गहरा संबंध है। प्रत्येक तीर्थंकर ने किसी विशेष वृक्ष के नीचे बैठकर केवलज्ञान प्राप्त किया, जिसे केवलवृक्ष कहा जाता है। उदाहरणार्थ, महावीर साल वृक्ष से और ऋषभदेव वट वृक्ष से जुड़े हैं। जैन धर्म में अहिंसा की अभिव्यक्ति वनस्पति जगत को भी समेटती है। इसका कारण यह मान्यता है कि वृक्षों को अपने अस्तित्व का बोध होता है। इसलिए बिना कारण किसी वृक्ष को क्षति पहुंचाना नैतिक विफलता माना जाता है।

सिद्धार्थ गौतम को पीपल के वृक्ष के नीचे बैठकर प्रबोधन प्राप्त हुआ। बौद्ध धर्म की सबसे प्रसिद्ध प्रतिमा इसी घटना की है। लेकिन पीपल का वृक्ष बुद्ध के समय से बहुत पहले से पवित्र माना जाता रहा है। चार हजार वर्ष पुरानी सिंधु घाटी सभ्यता की मुहरों पर भी उसे अंकित पाया गया है। इस वृक्ष के हृदयाकार पत्तों, उसकी विशाल छाया और सदियों तक जीवित रहने की क्षमता के कारण प्राचीन काल से लोगों को उसमें देवत्व का बोध हुआ।

पौराणिक परंपराओं ने इन सभी विचारों को आत्मसात कर उन्हें देवताओं के साथ जोड़ दिया। विष्णु वटपत्रशायी के रूप में वर्णित हैं - शिशु अवस्था में वट वृक्ष के पत्ते पर लेटे हुए, प्रलय के जल पर तैरते हुए। सृष्टि का अंत हो चुका है और केवल वट वृक्ष का पत्ता जीवित है। शिव बिल्व वृक्ष से जुड़े हैं। तीन पत्तियों वाले बिल्वपत्र को तोड़ने से पहले शिव का आवाहन किया जाता है। वृंदावन में कृष्ण भी कदंब की छाया में बांसुरी वादन करते हैं।

ये सभी विचार मध्य प्रदेश के धार जिले के राजगढ़ में स्थित एक शनि मंदिर में उल्लेखनीय रूप से जीवित हैं। इस मंदिर में कोई मानव-निर्मित मूर्ति नहीं है, बल्कि यहां एक जीवित वट वृक्ष के तने और उसकी जड़ों की पूजा की जाती है। पीढ़ी-दर-पीढ़ी श्रद्धालु उस पर सिंदूर चढ़ाते आए हैं। मंदिर की दीवारें वृक्ष के चारों ओर बनाई गई हैं। इस प्रकार वृक्ष ने ही निर्धारित किया कि मंदिर कहां बनेगा। यहां देवता को किसी ने प्रतिष्ठापित नहीं किया। आज के अधिकांश मंदिरों की तुलना में यह मंदिर असाधारण लगता है। लेकिन तीन हजार वर्ष पहले ऐसे पूजनीय स्थल सामान्य बात थी।

तो इस अवधि में क्या बदल गया? लोग चार दीवारों को भक्ति का स्वरूप मानने लगे, जबकि यक्ष आज भी पीपल के निवासी हैं। शिव आज भी बिल्व से जुड़े हैं। राजगढ़ के शनि देव आज भी अपने वट वृक्ष में हैं।

बाजीराव बल्लाल और उनकी पत्नी मस्तानी की रोचक कहानी

कहा जाता है कि बाजीराव पेशवा की मृत्यु 28 अप्रैल 1740 को 39 वर्ष की आयु में दिल का दौरा पड़ने से हुई थी। उस समय वे इंदौर के पास खरगोन शहर में रुके थे। कुछ इतिहासकार कहते हैं कि बाजीराव का निधन मालवा में ही नर्मदा किनारे रावेरखेड़ी में लू लगने के कारण हुआ था। इसी दिन उनकी दूसरी पत्नी मस्तानी का भी निधन हो गया था।

बाजीराव की मस्तानीः मस्तानी के बारे में कहा जाता है कि वह बहुत ही सुंदर थीं। मस्तानी बुंदेलखंड के पन्ना राज्य के संस्थापक महाराजा छत्रसाल बुंदेला की बेटी थीं। उनकी मां रुहानी बाई हैदराबाद के निजाम के राज दरबार में नृत्यांगना थीं। कुछ लोग यह भी कहते हैं कि मस्तानी को महाराजा छत्रसाल ने गोद लिया था। मस्तानी की परवरिश मध्य प्रदेश के छतरपुर जिले से 15 किमी दूर मऊ साहनिया में हुई थी। इस जगह पर मस्तानी के नाम पर एक मस्तानी महल भी बना हुआ है। मस्तानी को नृत्य के अलावा राजनीति, युद्धकला, तलवारबाजी और घर के कामों का पूरा प्रशिक्षण मिला हुआ था।

सन 1727-28 के दौरान महाराजा छत्रसाल के राज्य पर मुसलमान शासक मोहम्मद खान बंगश ने हमला बोल दिया था। खुद पर खतरा बढ़ता देख छत्रसाल ने बाजीराव से मदद की मांग की। बाजीराव ने छत्रसाल की मदद की और मोहम्मद बंगश से उनका साम्राज्य बचा लिया।

छत्रसाल, बाजीराव की मदद से बहुत प्रसन्न हुए और खुद को उनका कर्जदार समझने लगे। इस कर्ज को उतारने के लिए छत्रसाल ने बाजीराव से अपनी बेटी मस्तानी विवाह करने का प्रस्ताव रखा। हालांकि बाजीराव पहली ही नजर में मस्तानी को दिल दे बैठे थे। उन्होंने इस प्रस्ताव को स्वीकार कर लिया। उन्होंने मस्तानी को अपनी दूसरी पत्नी बनाया। मस्तानी से पहले उनका विवाह काशीबाई नामक महिला हो चुका था।

हालांकि कुछ लोग यह भी मानते हैं कि मस्तानी हैदराबाद के निजाम की बेटी थीं। निजाम जब छत्रसाल से युद्ध हार गया तो उसने हार के बाद अपने राज्य को बचाने के लिए अपनी बेटी मस्तानी से विवाह करने की सलाह दी। उसका मकसद यह भी था जिसके चलते बुंदेलों का निजामों के साथ संबंध मजबूत हो जाता और इस तरह निजामों का भारत पर प्रभाव बढ़ जाता। हालांकि कुछ लोग इस तथ्य को नहीं मानते उनके अनुसार वह न तो निजाम की बेटी थी और न ही छत्रसाल की बेटी थी वह तो छत्रसाल के दरबार में एक राजनर्तकी थी, जिस पर बाजीराव का दिल आ गया था।

मस्तानी से विवाह के बाद बाजीराव और मस्तानी का एक बेटा हुआ, जिसका नाम शमशेर बहादुर (पेशवा) था। मस्तानी के लिए बाजीराव ने पुणे के कोथरुड में शाही महल भी बनवाया था। बताया जाता है कि शादी के बाद मस्तानी पुणे के ही शनिवारवाडा में रहती थीं। कहते हैं कि मस्तानी ने बाजीराव की मृत्यु के बाद जहर खाकर आत्महत्या कर ली थी। कुछ लोग कहते हैं कि उन्होंने अपनी अंगूठी में मौजूद जहर को पी लिया था। वहीं कुछ लोग मानते हैं कि वह बाजीराव की चिता में कूद कर सती हो गई थीं। उनकी मौत सन 1740 में बताई जाती है।

औरंगजेब को धूल चटाने वाले महाराजा छत्रसाल, छत्ता तेरे राज में, धक-धक धरती होय

बुंदेलखंड के शिवाजी के नाम से प्रख्यात छत्रसाल का जन्म ज्येष्ठ शुक्ल तृतीया (3) संवत 1706 विक्रमी तदनुसार दिनांक 17 जून, 1648 ईस्वी को एक पहाड़ी ग्राम में हुआ था। एक समय ऐसा भी आया जब दिल्ली तख्त पर विराजमान औरंगजेब भी छत्रसाल के पौरुष और उसकी बढ़ती सैनिक शक्ति को देखकर चिंतित हो उठा। छत्रसाल की युद्ध नीति और कुशलतापूर्ण सैन्य संचालन से अनेक बार औरंगजेब की सेना को हार माननी पड़ी। बुंदेलखंड का शक्तिशाली राज्य छत्रसाल ने ही बनाया था। छतरपुर नगर छत्रसाल का बसाया हुआ नगर है। छत्रसाल की राजधानी महोबा थी। इस वीर योद्धा बहादुर छत्रसाल की 83 वर्ष की अवस्था में 14 दिसंबर 1731 ईस्वी को इहलीला समाप्त हुई।

बुंदेलखंड ऐसे वीरों की भूमि रही है जिन्होंने कभी किसी से हार नहीं मानी और न ही कभी किसी के सामने झुके हैं। उन्हें मरना पसंद है लेकिन झुकना नहीं। छत्रसाल की राजधानी महोबा थी। वही महोबा जहां के कभी सेनापति हुआ करते थे आल्हा और उदल और जिन्होंने पृथ्वीराज चौहान को भी हरा दिया था।

छत्रसाल की माताजी का नाम लालकुंवरि था और पिता का नाम था चम्पतराय। चम्पतराय बड़े वीर व बहादुर व्यक्ति थे। चम्पतराय के साथ युद्ध क्षेत्र में लालकुंवरि भी साथ-साथ रहती और अपने पति को उत्साहित करती रहतीं। गर्भस्थ शिशु छत्रसाल तलवारों की खनक और युद्ध की भयंकर मारकाट के बीच बड़े हुए। यही युद्ध के प्रभाव उसके जन्म लेने पर जीवन पर असर डालते रहे। माता लालकुंवरि की धर्म व संस्कृति से संबंधित कहानियां बालक छत्रसाल को बहादुर बनाती रहीं।

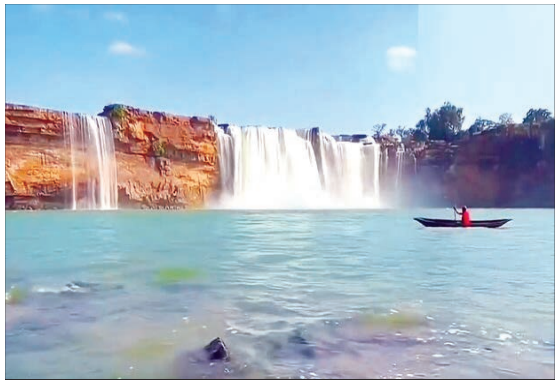
अन्याय के प्रति कड़ा प्रतिकार करना और दुश्मन को धूल चटाने के अधिक किस्से उसने सुने। बाल्यावस्था में छत्रसाल क्षत्रिय धर्म का पालन करता हुआ आतताइयों से मुक्त होकर स्वतंत्र देश में सांस लेना चाहता था। बालक छत्रसाल मामा के यहां रहता हुआ अस्त्र-शस्त्रों का संचालन और युद्ध कला में पारंगत होता रहा। दस वर्ष की अवस्था तक छत्रसाल कुशल सैनिक बन गए थे।

सोलह साल की अवस्था में छत्रसाल को अपने माता-पिता की छत्रछाया से वंचित होना पड़ा। इस अवस्था तक छत्रसाल की जागीर छिन चुकी थी, फिर भी छत्रसाल ने धैर्यपूर्वक और समझदारी से काम लिया। मां के गहने बेचकर छोटी सी सेना खड़ी की। स्वयं अत्यंत चतुराई से युद्ध का संचालन करते और संघर्ष करते हुए अपना भविष्य स्वयं बनाया। छोटे-मोटे राजाओं को परास्त करके अपने आधीन कर क्षेत्र विस्तार करते रहे और धीरे-धीरे सैन्य शक्ति बढ़ाते गए। बुंदेलखंड के बड़े साहसी व बहादुर सैनिक प्राण-प्रण से युद्ध में अपना कौशल दिखाने के कारण सदैव विजयी रहे। छत्रसाल ने धीरे-धीरे अपनी प्रजा को सब प्रकार की सुख-सुविधाएं पहुंचा कर प्रजा का विश्वास प्राप्त कर लिया था।

राजा छत्रसाल और शिवाजी महाराज:

एक बार छत्रसाल, छत्रपति शिवाजी महाराज से मिले। दक्षिण क्षेत्र में मुगलों के लिए शिवाजी के नाम से पसीना छूटता था। शिवाजी ने कहा - 'छत्रसाल तुम बुंदेलखंड में जाकर वहां की देखभाल करो।' छत्रसाल, शिवाजी से मंत्रणा करके बुंदेलखंड क्षेत्र में मुगलों को परास्त कर अपना शासन चलाते रहे। छत्रसाल को ज्ञात था कि जहां शस्त्र से राष्ट्र की रक्षा होती है वहां शास्त्र सुरक्षित रहते हैं। छत्रसाल तलवार के धनी थे और कुशल शस्त्र संचालक थे। वहीं शस्त्रों का आदर करते थे। अपनी सभा में विद्वानों को सम्मानित करते थे। स्वयं भी विद्वान थे तथा कवि थे। शांतिकाल में कविता करना छत्रसाल का कार्य रहा है।

गुफा, पहाड़, जंगल, झरने एक साथ देखना हो तो जरूर आइए जगदलपुर



छत्तीसगढ़ का बस्तर पूरी दुनिया में अपनी आदिवासी संस्कृति, दर्शनीय स्थल और सबसे खास दशहरे के लिए पहचाना जाता है। यूं तो बस्तर घूमने के लिए पूरे साल पर्यटकों का आना लगा रहता है, लेकिन मानसून का मौसम प्रकृति प्रेमियों को यहां खींच ही लाता है। बस्तर घूमने आने वालों में देशी पर्यटकों से ज्यादा विदेशी पर्यटक शामिल रहते हैं।

गर्मी के बाद मानसून का मौसम जल और जंगल में बहार लेकर आता है। गर्मी के मौसम में मुरझा चुके जंगल और सूख पड़ी नदियों को मानसून की बारिश फिर से तरोताजा कर देती है।बस्तर में मानसून के मौसम में पर्यटकों के देखने के लिए एक तरफ तो तीरथगढ़, चित्रकोट के झरने मौजूद हैं वहीं दूसरी तरफ ऐतिहासिक मादरकोंटा की गुफाएं हैं जो देशी-विदेशी पर्यटकों के लिए आकर्षण का केंद्र हैं।

बस्तर को छत्तीसगढ़ प्रदेश के जिला और संभाग दोनों का दर्जा मिला हुआ है। इस संभाग और जिले का मुख्यालय जगदलपुर शहर में स्थित है। बस्तर संभाग में बहने वाली गोदावरी नदी बस्तर के लिए आस्था के साथ-साथ खुशहाली की प्रतीक भी है। एक नजर डालते हैं बस्तर के प्रमुख दर्शनीय स्थलों पर ।

चित्रकोट झरना – संभाग में बहने वाली इंद्रावती नदी के पहाड़ी से 90 फीट नीचे एक झरने के रूप में गिरती है। इस झरने की खासियत मानसून के मौसम में इसके पानी का रंग लाला होना है जो दूसरे झरनों से इसको एक अलग पहचान देता है। वहीं गर्मियों की चांदनी रात में यही दूध की तरह सफेद दिखाई देता है। इस झरने तक जगदलपुर से लगभग एक घंटे में पहुंचा जा सकता है। चित्रकोट के झरने को छत्तीसगढ़ के सबसे बड़े झरने का खिताब मिला हुआ है। इस झरने का पास प्राकृतिक स्थलों के बीच पिकनिक मनाने के लिए कई जगह मौजूद हैं।

तीरथगढ़ झरना – बस्तर संभाग की कांगेर घाटी के बीच से गिरता है तीरथगढ़ का झरना जो जिला मुख्यालय जगदलपुर से लगभग 35 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है और यहां तक पहुंचने में लगभग 1 घंटे का समय लगता है। तीरथगढ़ झरने को छत्तीसगढ़ के सबसे ऊंचाई से गिरने वाले झरने के रूप में पहचान मिली हुई है। यह झरना कांगेर घाटी के बीच से बहने वाली नदियों कांगेर और उसकी सहायक नदियों मनुगा, बहार के पानी के साथ मिलकर लगभग 300 फीट ऊंची पहाड़ी से सीधे नीचे गिरता है। इस झरने में पानी की मात्रा अधिक होने के चलते बहुत तेज आवाज और सफेद पानी की धाराओं से एक ही अलग ही आकर्षण महसूस होता है। तीरथगढ़ का झरना मानसून के मौसम जुलाई से अक्तूबर तक अपनी पूरी ताकत के साथ नीचे गिरता है।

कांगेर नेशनल पार्क – जगदलपुर से लगभग 35 किमी की दूरी पर कांगेर पहाड़ों की बीच बायोस्फीयर रिजर्व पार्क बना हुआ है। ये नेशनल पार्क भारत का सबसे आकर्षक नेशनल पार्क है। इसकी प्राकृतिक खूबसूरती की जितनी तारीफ की जाए उतनी ही कम है। साल 1982 में कांगेर घाटी पार्क को नेशनल पार्क का दर्जा मिला था।

इस पार्क में पर्यटकों के देखने के लिए जंगली जानवरों के साथ-साथ जंगली पेड़-पौधौं, छोटे-छोटे झरनोंऔर विश्व प्रसिद्ध कोटमसर गुफा, कैलाश गुफा, दंडक गुफा मौजदू हैं। इस नेशनल पार्क में बड़ी संख्या में आदिवासी लोग रहते हैं। यहां घूमने आने वाले पर्यटकों को आदिवासियों की संस्कृति को पास देखने का मौका मिलता है। साथ ही पर्यटकों के आने से आदिवासियों को रोजगार मिल जाता है।

24 घंटे की ट्रिप को भी यादगार बनाएगा देहरादून

देहरादून अपने आपमें बेहद सुंदर जगह है। उत्तराखंड के इस शहर में सिर्फ 24 घंटे में भी घूमने को बहुत कुछ है।

कई सारे लोगों के लिए ये सपनों का शहर है। पहाड़ों के बीच बने उत्तराखंड की राजधानी देहरादून की खासियत ये भी है कि ये टूरिस्ट स्पॉट तो है लेकिन मैदानी शहरों वाली सारी सुविधाएं भी यहां भरपूर हैं। इस शहर से कई सारे घूमने लायक पहाड़ी इलाकों तक आसानी से जाया जा सकता है। लेकिन इसी शहर में रह कर घूमना है तो भी ऑप्शन खुले हुए हैं।

अगर इस शहर में आप सिर्फ 24 घंटे के लिए आई हैं तो भी यहां कुछ न कुछ नया घूम कर ही जाएंगी। इसलिए इस शहर की ओर आना है वो भी सिर्फ कुछ घंटों के लिए तो आइए सुंदर वादियां और सुंदर शहर देहरादून आपका इंतजार कर रहा है। यहां कौन-कौन सी जगह देखी जा सकती हैं 24 घंटे में आइए जान लें-

स्टूडेंट ऑफ द ईयर वाला फॉरेस्ट रिसर्च इंस्टीट्यूट

देहरादून शहर के इस जाने-माने संस्थान फॉरेस्ट रिसर्च इंस्टीट्यूट की गरिमा अपने आप में अनोखी है। इस संस्थान की स्थापना तकरीबन 115 साल पहले हुई थी। 4.5 स्क्वायर किलोमीटर में बना फॉरेस्ट रिसर्च इंस्टीट्यूट टूरिस्ट स्पॉट भी है। ये इसलिए भी खास है क्योंकि यहां कई सारी फिल्मों की शूटिंग भी हुई है। अभिनेत्री आलिया भट्ट की पहली फिल्म स्टूडेंट ऑफ द ईयर की शूटिंग देहरादून के इसी संस्थान में हुई थी। इसके साथ आर माधवन की फिल्म रहना है तेरे दिल में भी इसी संस्थान में फिल्माई गई थी। इस बिल्डिंग की खूबसूरती देखते ही बनती है। फॉरेस्ट रिसर्च इंस्टीट्यूट की खूबसूरती, इसके पश्चिमी छोर पर बहती टोंस नदी से और बढ़ जाती है। इस जगह को देखते बड़ी संख्या में लोग आते हैं।

टप्केश्वर मंदिर की महिमा

देहरादून के इस खूबसूरत मंदिर को टप्केश्वर महादेव मंदिर भी कहते हैं। यहां मौजूद गुफा भगवान शिव को समर्पित है। माना जाता है कि गुरु द्रोणाचार्य इसी गुफा में रहते थे। इसलिए इस गुफा को द्रोण गुफा भी कहते हैं। उत्तराखंड की शान बहुत सी जगह हैं लेकिन देहरादून का ये मंदिर भक्तों के बीच काफी खास माना जाता है। यहां आकार आपको बहुत अच्छा लगेगा क्योंकि शिवलिंग पर लगातार पानी की बूंदें गिरती हैं, जो बिलकुल अद्भुत नजारा दिखाता है।

बुद्धा की भक्ति और माइंड्रोलिंग मॉनेस्ट्री

बुद्धा मंदिर के नाम से भी जानी जाने वाली माइंड्रोलिंग मॉनेस्ट्री भी देहरादून की शान है। इसको 1965 में बनवाया गया था। इसको बुद्धा से जुड़ा बड़ा सेंटर माना जाता है। यहां दुनियाभर से लाखों लोग आते हैं। चारों ओर से हरियाली से घिरी हुई इस मॉनेस्ट्री में एशिया का साबसे ऊंचा स्तूप भी बना है। ये मॉनेस्ट्री आर्किटेक्चरल मास्टरपीस भी मानी जाती है।

रॉबर्स केव य गुच्छुपानी

देहरादून से 8 किलोमीटर दूर बनी इस गुफा के बींचोबीच पानी बहता है। माना जाता है कि नदी वाली इस गुफा में भगवान शिव का रहा करते थे। यहां आकार आपको लगेगा मानो खुद प्रकृति मां के दर्शन हो रहे हैं। आसपास के लोग अक्सर यहां पिकनिक के लिए आते हैं। यहां बहता पानी कुछ ज्यादा ही ठंडा रहता है।

करियर के पीक पर राजनीति में कदम रखेंगी भूमि पेडनेकर ?

बोलीं- मौका मिला तो क्यों नहीं ?

भूमि पेडनेकर ने हाल ही में एक बयान दिया, जिसने उनके फैंस को हैरान कर दिया। भूमि ने राजनीति में शामिल होने की अपनी इच्छा जाहिर की है। भूमि से जब राजनीति में आने को लेकर सवाल पूछा गया तो उन्होंने बिना देर किए झट से हां में जवाब दिया। उन्होंने कहा कि मेरे खून में ही देश की सेवा लिखी है।

भूमि पेडनेकर का राजनीति पर बयान वायरल

बॉलीवुड की शानदार और बेबाक अभिनेत्रियों में शुमार भूमि पेडनेकर अक्सर अपनी फिल्मों और दमदार किरदारों को लेकर चर्चा में रहती हैं। भूमि अक्सर देश के बड़े मुद्दों पर अपनी राय रखती नजर आती हैं, जिस वजह से वह सोशल मीडिया पर चर्चा का एक विषय बन जाती है। इस बार भी वह सुर्खियों में हैं और वजह भी उनका एक चौंकाने वाला बयान हैं। भूमि के इस ताजा बयान ने देश के सियासी गलियारों में हलचल तेज कर दी है। एक्ट्रेस के बयान से संकेत मिले हैं कि वह राजनीति में जा सकती हैं। आइये जानते हैं उनका क्या है ये हैरान करने वाला बयान...

भूमि पेडनेकर ने दिया राजनीति में आने पर बयान

भूमि पेडनेकर ने हाल ही में महाराष्ट्र में महिला सशक्तिकरण के मुद्दे पर आयोजित एक खास कार्यक्रम में शिरकत की थी। इस इवेंट के दौरान जब उनसे सीधा सवाल पूछा गया कि क्या वह भविष्य में कभी राजनीति का हिस्सा बन सकती हैं? तो भूमि ने बिना किसी हिचकिचाहट के बेहद सकारात्मक जवाब दिया। भूमि ने कहा, मेरे खून में ही देश की सेवा करना ही लिखा है। अब यह सेवा भविष्य में जिस भी रूप में मेरे सामने आएगी, मैं उसे पूरे दिल से अपनाना चाहूंगी। फिलहाल मैं फिल्मों में अपनी कहानियों और किरदारों के जरिए समाज में बदलाव लाने और लोगों की सेवा करने की कोशिश कर रही हूं। लेकिन अगर आगे चलकर मुझे इससे भी ज्यादा गहराई से और बड़े स्तर पर देश के लिए काम करने का मौका मिलता है, तो मैं भला क्यों नहीं करना चाहूंगी?

ऑफ-स्क्रीन भी समाज के लिए काम करती हैं भूमि

अपनी विचारधारा को बेहद सरल बताते हुए भूमि पेडनेकर ने आगे कहा, मेरी सोच हमेशा से बहुत साफ और सिंपल रही है। मैं अपने देश के लिए जितना हो सके, उतना योगदान देना चाहती हूं। यहां तक कि मैं फिल्मों से दूर (ऑफ-स्क्रीन) रहकर भी जो सामाजिक काम करती हूं, उसके पीछे भी मेरा यही अटूट विश्वास और इरादा काम करता है। मैं असल जिंदगी में भी वही इंसान हूं जो पर्दे पर दिखती हूं। माध्यम चाहे राजनीति हो या सिनेमा, मेरा मुख्य इरादा हमेशा देश की सेवा करना ही रहेगा। अगर भूमि पेडनेकर के वर्क फ्रंट की बात करें, तो उन्हें आखिरी बार अमेजन प्राइम वीडियो की बेहद चर्चित क्राइम थ्रिलर वेब सीरीज 'दलदल' में एक पुलिस ऑफिसर के दमदार रोल में देखा गया था। वहीं, मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार भूमि ने अब अपनी अगली फिल्म की शूटिंग भी शुरू कर दी है, जिसमें वे एक बार फिर वकील की भूमिका निभाती नजर आएंगी। हालांकि, मेकर्स ने अभी तक इस फिल्म के नाम और इसकी रिलीज डेट का आधिकारिक एलान नहीं किया है। दिलचस्प बात यह है कि इससे पहले साल 2019 में आई आयुष्मान खुराना की सुपरहिट फिल्म 'बाला' में भी भूमि एक वकील का किरदार निभा चुकी हैं। फैंस अब उनके इस नए प्रोजेक्ट के साथ-साथ उनके राजनीतिक सफर की शुरुआत का भी बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?
आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।
कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं
स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80
फोन 27644999, फैक्स 27642512